



*District de la  
Nièvre de  
football*



# *Tek Foot Cup U11*



*ENSEMBLE, partageons la passion Football !*

*Saison 2025 - 2026*



# Finalité de l'action

- 1) Evaluer le niveau technique des joueurs et joueuses de la catégorie U11
- 2) Améliorer le niveau des joueurs et joueuses (développement de la coordination spécifique et des habiletés techniques).
- 3) Suivre la progression des joueurs et joueuses au fil de la saison
- 4) Valoriser les performances individuelles

# Les épreuves de la « Tek Foot Cup »



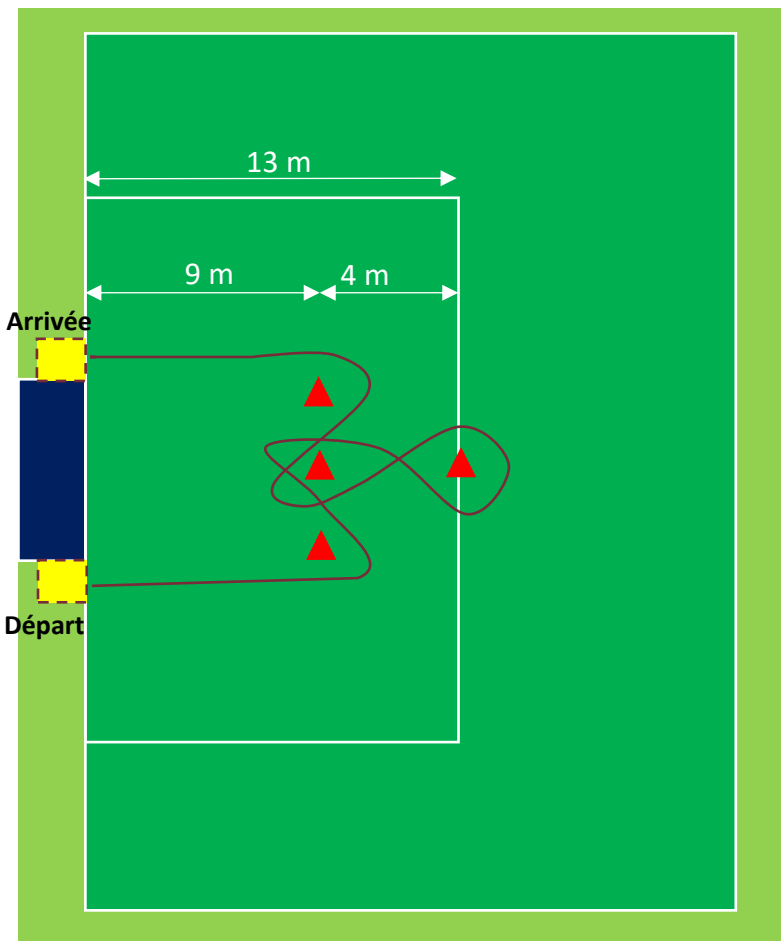
- ❖ Epreuve n° 1 : la conduite de balle
  - ❖ Epreuve n° 2 : la passe
- ❖ Epreuve n° 3 : la frappe de balle
- ❖ Epreuve n° 4 : le jonglage statique
- ❖ Epreuve n° 5 : le jonglage en mouvement

**20 pts maximum par test**  
**Une performance individuelle sur 100 pts**

**En cas d'égalité**

- 1<sup>er</sup> critère : Temps de la conduite
- 2<sup>ème</sup> critère : Nombre total de jonglages statiques réalisés
- 3<sup>ème</sup> critère : Temps du jonglage en mouvement
- 4<sup>ème</sup> critère : Tirage au sort

# Epreuve n°1 : la conduite de balle



## But :

Evaluer la capacité d'un joueur à se déplacer rapidement avec le ballon aux pieds

## Objectif :

Réaliser correctement le parcours le plus rapidement possible

## Déroulement :

- Parcours chronométré
- 2 essais (le meilleur temps est retenu) - Départ à droite puis à gauche du but
- Départ libre d'un carré et aller stopper le ballon dans le second carré en respectant le parcours imposé.

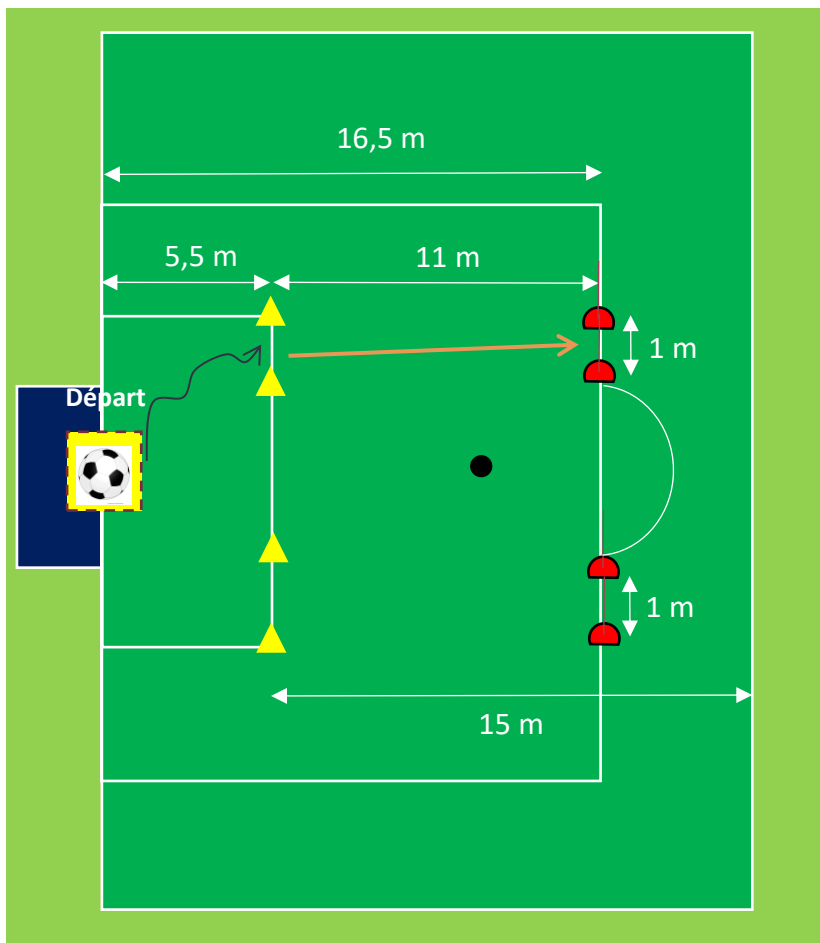
## Rôles :

**Educ. 1 :** gestion du départ et du chronométrage

**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (temps au 10<sup>ème</sup> le plus près)

Temps	Points	
	½ Finale	Finale
12'' ou moins	/	<b>20 pts</b>
Entre 12,1'' et 12,5''	/	<b>18 pts</b>
Entre 12,6'' et 13''	<b>20 pts</b>	<b>16 pts</b>
Entre 13,1'' et 13,5''	<b>18 pts</b>	<b>14 pts</b>
Entre 13,6'' et 14''	<b>16 pts</b>	<b>12 pts</b>
Entre 14,1'' et 14,5''	<b>14 pts</b>	<b>10 pts</b>
Entre 14,6'' et 15''	<b>12 pts</b>	<b>8 pts</b>
Entre 15,1'' et 15,5''	<b>10 pts</b>	<b>6 pts</b>
Entre 15,6'' et 16''	<b>8 pts</b>	<b>4 pts</b>
Entre 16,1'' et 16,5''	<b>6 pts</b>	<b>2 pts</b>
Entre 16,6'' et 17''	<b>4 pts</b>	/
Entre 17,1'' et 17,5''	<b>2 pts</b>	/

# Epreuve n°2 : la passe



## **But :**

Evaluer la capacité d'un joueur en mouvement à passer le ballon dans une zone précise (PD et PG)

## **Objectif :**

Faire passer le plus de ballons possible dans les portes

## **Déroulement :**

- 5 ballons à jouer dans la continuité. Frapper 2 ballons du PD puis 2 ballons du PG et le dernier au choix
- Ne pas franchir la 1<sup>ère</sup> ligne en conduite
- 2 essais (la meilleure performance est retenue)

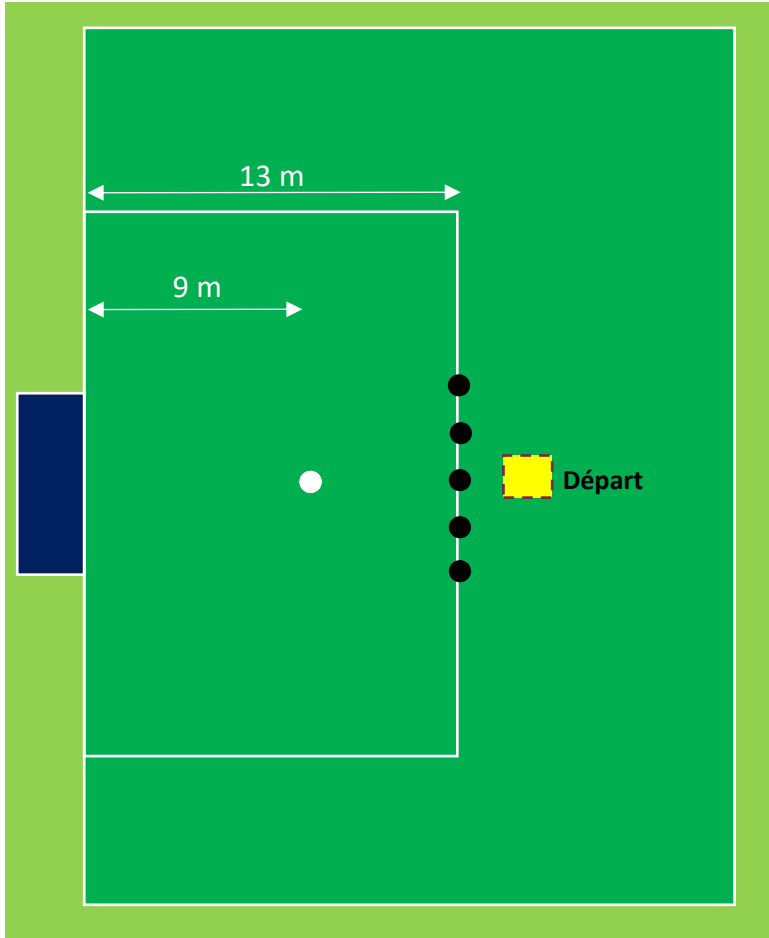
## **Rôles :**

**Educ. 1 :** contrôle la bonne réalisation du test

**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (points obtenus)

Passes	Points	
	½ Finale	Finale
	Passe de 11m	Passe de 15m
5 passes réussies	<b>20 pts</b>	
4 passes réussies	<b>16 pts</b>	
3 passes réussies	<b>12 pts</b>	
2 passes réussies	<b>8 pts</b>	
1 passe réussie	<b>4 pts</b>	

# Epreuve n°3 : la frappe de balle



### But :

Evaluer la capacité d'un joueur à frapper le ballon dans plusieurs zones du but

### Objectif :

Envoyer les 5 ballons dans les zones aériennes

### Déroulement :

- 5 ballons à jouer dans la continuité. Frapper les ballons les uns après les autres.
- 2 essais (la meilleure performance est retenue)

### Rôles :

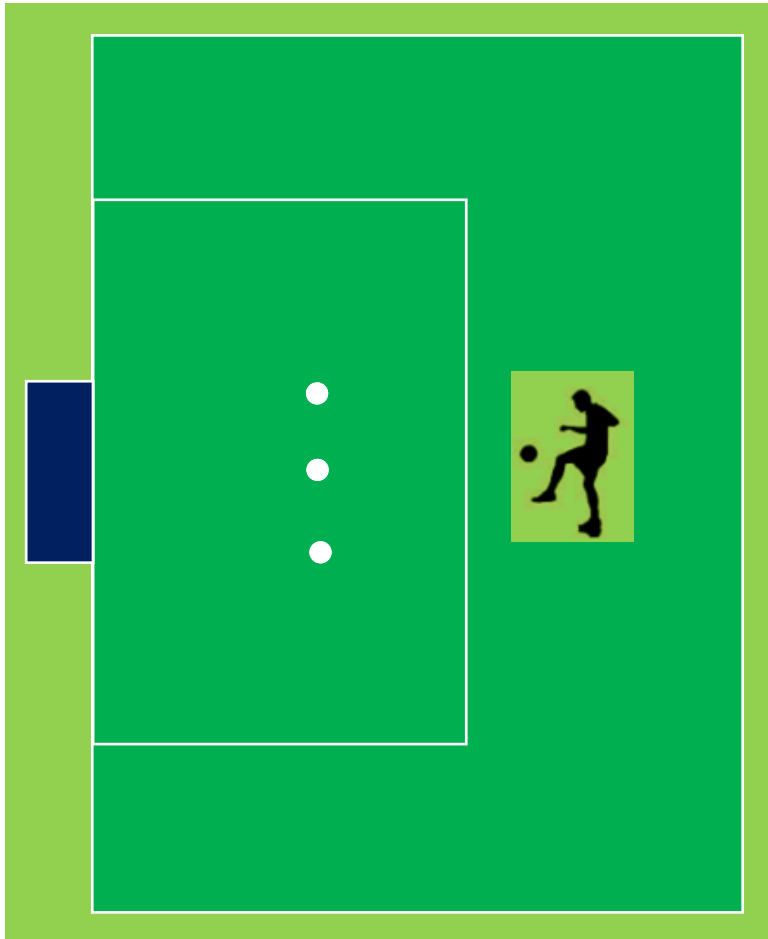
**Educ. 1 :** contrôle la bonne réalisation du test

**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (points obtenus)

Frappes	Points	
	½ Finale	Finale
	Frappe à 9m	Frappe à 13m
Frappe dans les zones hautes	4 pts	
Frappe dans les zones basses	3 pts	
Frappe cadrée	1 pt	



# Epreuve n°4 : le jonglage statique



## But :

Evaluer la capacité d'un joueur à maîtriser le ballon avec différentes surfaces de contacts définies

## Objectifs :

30 PD, 30 PG et 20 têtes  
ou  
50 PD, 30 PG et 20 têtes

## Déroulement :

- Levée du ballon au pied ou à la main
- 2 essais par surface (le meilleur est retenu)
- Aucune surface de rattrapage
- Faire la somme des contacts sur les 3 surfaces
- Points obtenus arrondis au nombre entier supérieur

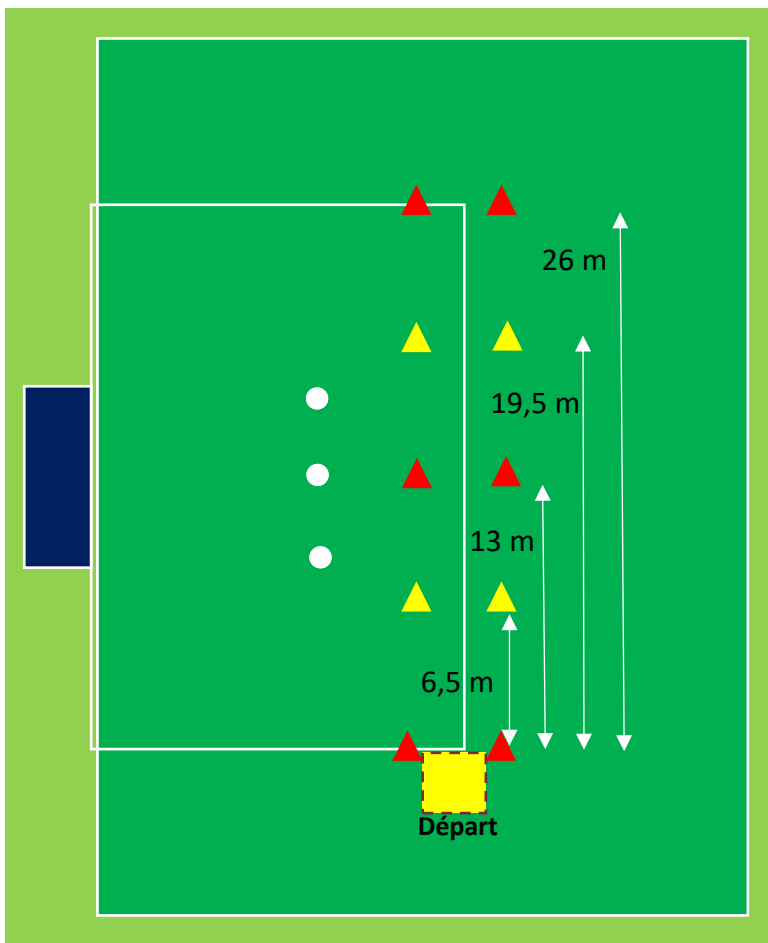
## Rôles :

**Educ. 1 :** contrôle la bonne réalisation du test

**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (points obtenus)

Contacts	Points	
	½ Finale	Finale
	30-30-20	50-30-20
80 ou 100 contacts	20 pts	
X contacts	Y pts (X / 4)	Y pts (X / 5)

# Epreuve n°5 : le jonglage en mouvement



### But :

Evaluer la capacité d'un joueur à se déplacer en jonglant avec le ballon

### Objectif :

Jongler avec le ballon sur 26 m (Toutes les surfaces de contact du footballeur sont autorisées).

### Déroulement :

- Levée du ballon au pied ou à la main
- Parcours chronométré (sur les 26m)
- 2 essais (le meilleur temps est retenu)

### Rôles :

**Educ. 1 :** contrôle la bonne réalisation du test

**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (points obtenus)

Distance & Temps	Points	
	½ Finale	Phase Finale
	Non chronométré	chronométré
26m En moins de 10''	/	20 pts
26m En moins de 12''	/	18 pts
26 m	20 pts	16 pts
19,5 m	15 pts	12 pts
13 m	10 pts	8 pts
6,5 m	5 pts	4 pts



District de la  
Nièvre de  
Football



# Tek Foot Cup U11



**ENSEMBLE, partageons la passion Football !**



Saison 2025 - 2026