

# EVALUATIONS SPORTIVES

## (Athlétique – Technique – Match)

### U12 – U13 – U14 – U15

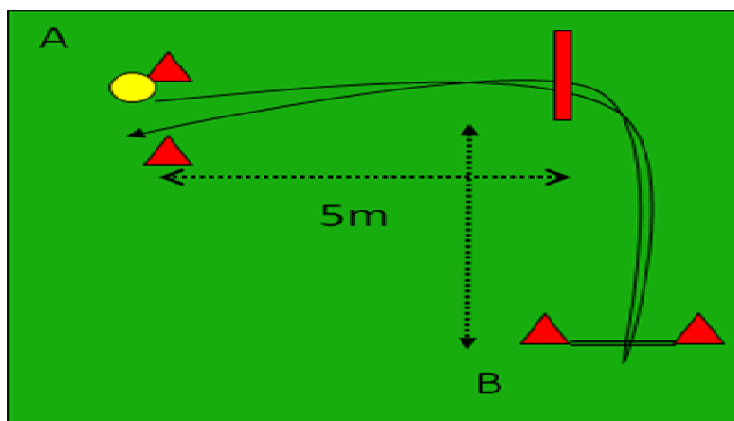
Exercices techniques à effectuer le plus souvent possible par rapport à la programmation annuelle

## EVALUATION ATHLETIQUE

(Vitesse 20m, Vitesse 40m, Vitesse 20m course brisée et Course Max 6min)

	U 12	U 13	U 14	U 15
<b>Vitesse 20 m</b>	Moins de 3''60 = 10 pts Entre 3''60 et 3''70 = 8 pts Entre 3''70 et 3''80 = 6 pts Entre 3''80 et 3''90 = 4 pts Entre 3''90 et 4''00 = 2 pts Plus de 4''00 = 0 pt	Moins de 3''40 = 10 pts Entre 3''40 et 3''50 = 8 pts Entre 3''50 et 3''60 = 6 pts Entre 3''60 et 3''70 = 4 pts Entre 3''70 et 3''80 = 2 pts Plus de 3''80 = 0 pt	Moins de 3''20 = 10 pts Entre 3''20 et 3''30 = 8 pts Entre 3''30 et 3''40 = 6 pts Entre 3''40 et 3''50 = 4 pts Entre 3''50 et 3''60 = 2 pts Plus de 3''60 = 0 pt	Moins de 3''00 = 10 pts Entre 3''00 et 3''10 = 8 pts Entre 3''10 et 3''20 = 6 pts Entre 3''20 et 3''30 = 4 pts Entre 3''30 et 3''40 = 2 pts Plus de 3''40 = 0 pt
<b>Vitesse 40 m</b>	Moins de 6''20 = 10 pts Entre 6''20 et 6''40 = 8 pts Entre 6''40 et 6''60 = 6 pts Entre 6''60 et 6''80 = 4 pts Entre 6''80 et 7''00 = 2 pts Plus de 7''00 = 0 pt	Moins de 6''00 = 10 pts Entre 6''00 et 6''20 = 8 pts Entre 6''20 et 6''40 = 6 pts Entre 6''40 et 6''60 = 4 pts Entre 6''60 et 6''80 = 2 pts Plus de 6''80 = 0 pt	Moins de 5''80 = 10 pts Entre 5''80 et 6''00 = 8 pts Entre 6''00 et 6''20 = 6 pts Entre 6''20 et 6''40 = 4 pts Entre 6''40 et 6''60 = 2 pts Plus de 6''60 = 0 pt	Moins de 5''60 = 10 pts Entre 5''60 et 5''80 = 8 pts Entre 5''80 et 6''00 = 6 pts Entre 6''00 et 6''20 = 4 pts Entre 6''20 et 6''40 = 2 pts Plus de 6''40 = 0 pt
<b>Vitesse 20 m en course brisée</b>	Moins de 6''20 = 10 pts Entre 6''20 et 6''40 = 8 pts Entre 6''40 et 6''60 = 6 pts Entre 6''60 et 6''80 = 4 pts Entre 6''80 et 7''00 = 2 pts Plus de 7''00 = 0 pt	Moins de 6''00 = 10 pts Entre 6''00 et 6''20 = 8 pts Entre 6''20 et 6''40 = 6 pts Entre 6''40 et 6''60 = 4 pts Entre 6''60 et 6''80 = 2 pts Plus de 6''80 = 0 pt	Moins de 5''80 = 10 pts Entre 5''80 et 6''00 = 8 pts Entre 6''00 et 6''20 = 6 pts Entre 6''20 et 6''40 = 4 pts Entre 6''40 et 6''60 = 2 pts Plus de 6''60 = 0 pt	Moins de 5''60 = 10 pts Entre 5''60 et 5''80 = 8 pts Entre 5''80 et 6''00 = 6 pts Entre 6''00 et 6''20 = 4 pts Entre 6''20 et 6''40 = 2 pts Plus de 6''40 = 0 pt
<b>Course maximale 6 minutes</b>	Plus de 1250 mètres = 10 pts Entre 1250 et 1200 = 8 pts Entre 1200 et 1150 = 6 pts Entre 1150 et 1100 = 4 pts Entre 1100 et 1050 = 2 pts Moins de 1050 = 0 pt	Plus de 1350 mètres = 10 pts Entre 1350 et 1300 = 8 pts Entre 1300 et 1250 = 6 pts Entre 1250 et 1200 = 4 pts Entre 1200 et 1150 = 2 pts Moins de 1150 = 0 pt	Plus de 1450 mètres = 10 pts Entre 1450 et 1400 = 8 pts Entre 1400 et 1350 = 6 pts Entre 1350 et 1300 = 4 pts Entre 1300 et 1250 = 2 pts Moins de 1250 = 0 pt	Plus de 1550 mètres = 10 pts Entre 1550 et 1500 = 8 pts Entre 1500 et 1450 = 6 pts Entre 1450 et 1400 = 4 pts Entre 1400 et 1350 = 2 pts Moins de 1350 = 0 pt

Pour la Vitesse en course brisée, voir dessin ci-dessous :



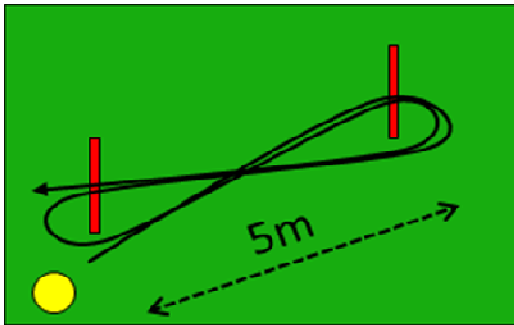
Course départ libre de A (puis de B).  
2 essais : un à gauche et un à droite  
(conserver le meilleur temps)

# EVALUATION TECHNIQUE

(Jongleries, Navette et Parcours Technique)

JONGLERIES	U 12	U 13	U 14	U 15
<b>Pied DROIT</b> (maxi 50 contacts)	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts
<b>Pied GAUCHE</b> (maxi 50 contacts)	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts
<b>TETE</b> (maxi 50 contacts)	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts	Entre 0 et 10 = 2pts Entre 10 et 20 = 4pts Entre 20 et 30 = 6 pts Entre 30 et 40 = 8 pts Entre 40 et 50 = 10 pts

## NAVETTE (avec ballon) : 4 x 5 mètres



2 piquets à 5 m l'un de l'autre

Départ ballon et pied derrière la ligne

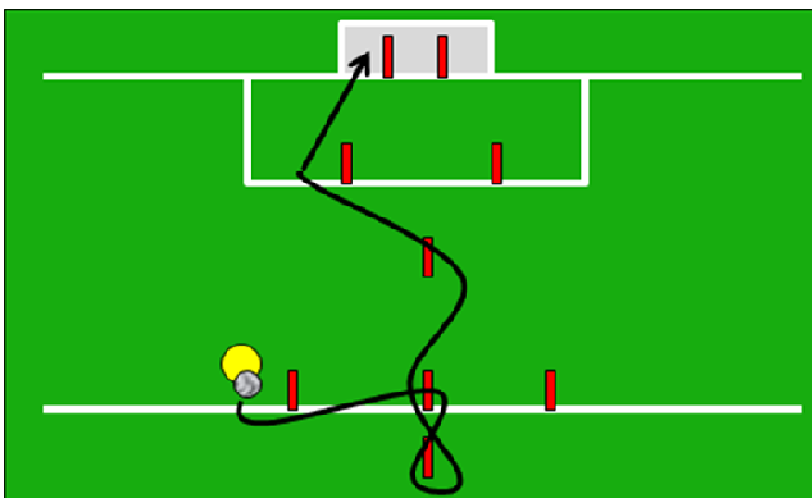
Principe : conduite en croisant les déplacements

Départ chrono quand le ballon franchit la ligne - Arrêt chrono quand le joueur franchit la ligne

2 essais : un à gauche et un à droite (conserver le meilleur temps)

	U 12	U 13	U 14	U 15
<b>B</b>	Moins de 10'' = 10 pts	Moins de 9''60 = 10 pts	Moins de 9''20 = 10 pts	Moins de 8''80 = 10 pts
<b>A</b>	Entre 10''00 et 10''40 = 8 pts	Entre 9''60 et 10''00 = 8 pts	Entre 9''20 et 9''60 = 8 pts	Entre 8''80 et 9''20 = 8 pts
<b>R</b>	Entre 10''40 et 10''80 = 6 pts	Entre 10''00 et 10''40 = 6 pts	Entre 9''60 et 10''00 = 6 pts	Entre 9''20 et 9''60 = 6 pts
<b>E</b>	Entre 10''80 et 11''20 = 4 pts	Entre 10''40 et 10''80 = 4 pts	Entre 10''00 et 10''40 = 4 pts	Entre 9''60 et 10''00 = 4 pts
<b>M</b>	Entre 11''20 et 11''60 = 2 pts	Entre 10''80 et 11''20 = 2 pts	Entre 10''40 et 10''80 = 2 pts	Entre 10''00 et 10''40 = 2 pts
<b>E</b>	Plus de 11''60 = 0 pt	Plus de 11''20 = 0 pt	Plus de 10''80 = 0 pt	Plus de 10''40 = 0 pt

## PARCOURS TECHNIQUE (conduite de balle)



9 piquets répartis comme sur le dessin

Départ chrono quand le ballon franchit la ligne des 16,50m – Arrêt chrono quand le ballon franchit la ligne de but

But valable entre poteau et piquet (pas de tir croisé)

But à côté : + 1 seconde

Tir après la ligne des 5,50m : + 1 seconde

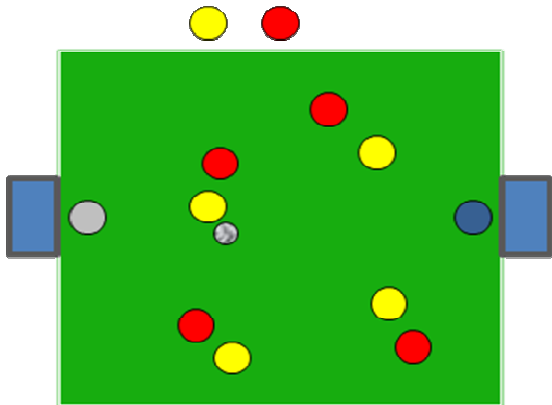
2 essais : un à gauche et un à droite (conserver le meilleur temps)

	U 12	U 13	U 14	U 15
<b>B A R E M E</b>	Moins de 10'' = 10 pts	Moins de 9''60 = 10 pts	Moins de 9''20 = 10 pts	Moins de 8''80 = 10 pts
	Entre 10''00 et 10''40 = 8 pts	Entre 9''60 et 10''00 = 8 pts	Entre 9''20 et 9''60 = 8 pts	Entre 8''80 et 9''20 = 8 pts
	Entre 10''40 et 10''80 = 6 pts	Entre 10''00 et 10''40 = 6 pts	Entre 9''60 et 10''00 = 6 pts	Entre 9''20 et 9''60 = 6 pts
	Entre 10''80 et 11''20 = 4 pts	Entre 10''40 et 10''80 = 4 pts	Entre 10''00 et 10''40 = 4 pts	Entre 9''60 et 10''00 = 4 pts
	Entre 11''20 et 11''60 = 2 pts	Entre 10''80 et 11''20 = 2 pts	Entre 10''40 et 10''80 = 2 pts	Entre 10''00 et 10''40 = 2 pts
	Plus de 11''60 = 0 pt	Plus de 11''20 = 0 pt	Plus de 10''80 = 0 pt	Plus de 10''40 = 0 pt

## EVALUATION par le JEU

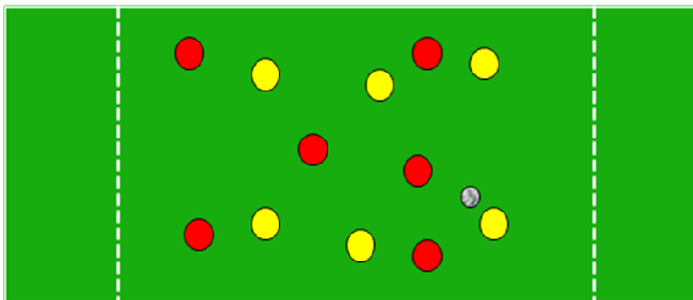
(jeu d'Opposition, jeu Vertical et Match)

**JEU d'OPPOSITION** : 4 contre 4 ou 5 contre 5 sur terrain de 20m à 25m<sup>2</sup>



Jeu libre (chaque ballon part du gardien de but)  
 Observation des capacités et attitudes :  
 → Technique : duel (défensif et offensif), prise de risque (tir)  
 → Tactique : une-deux, jeu à 2, à 3, jeu instantané  
 → Physique : appui, maîtrise des espaces, engagement.  
 → Mental : volonté, combativité  
 → Jeu : analyse des situations, spontanéité des choix  
*Alterner le jeu libre et le jeu en marquage individuel*

**JEU VERTICAL** : 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur terrain de 16,50m x 40m



Jeu libre  
 Objectif : passer le ballon dans la zone « but » à un joueur lancé  
 Observation du sens du jeu (démarquage, utilisation de l'espace, etc...)  
 En possession : conserver haut, appeler dans le dos de la défense, doser la passe  
 En défense : interdire le jeu dans le dos  
 Transition : changer de statut rapidement  
 Règle : interdiction de se positionner dans la zone « but » avant la passe  
 → *Evolution du jeu : appliquer la règle du hors-jeu*

**MATCH** : 7 contre 7, 9 contre 9, 11 contre 11 :

Apprécier la qualité de tous les joueurs en situation de match :

- Placement, Déplacement et Remplacement.
- Efficacité (nombre de balles jouées sur le nombre de balles perdues).
- Importance et influence du joueur sur le jeu.

### **BAREMES commun pour « Jeu Opposition », « Jeu Vertical » et « Match »**

Niveau 1 : Excellent (D.H) : de 55 à 60 points  
 Niveau 2 : Très bon (D.H) : de 50 à 55 points  
 Niveau 3 : Bon (PH) : de 40 à 50 points

Niveau 4 : Moyen : de 30 à 40 points  
 Niveau 5 : Insuffisant : de 20 à 30 points  
 Niveau 6 : Faible : moins de 20 points