



ProFútbolAnalytics

GUIDE DE TEST

Version 3.19 FR

1. O ProFútbolAnalytics	3
2. En général informations	4
3. Rapports ProFútbolAnalytics	6
4. Physique la discipline	8
4.1 SPRINT POUR 30 MÈTRES - VITESSE	8
4.2 NAVETTE RUN (T RUN) - HBITOST	10
4.3 TROJSKOK DEPUIS LA PLACE - EXPLOSION	12
4.4 COUCHES-SIÈGES RACCOURÉS - FORCE ENDURANCE	14
4.5 ASSEMBLAGE DE BARRE RÉPÉTÉE - COORDINATION	16
4.6 COURIR SUR 1000 MÈTRES - AÉROBIE ENDURANCE	18
5. Technique la discipline	20
5.1et PIEDS - CONTRLE ET INSPECTION DE BALLE 9-17	20
5.1b PIEDS - CONTRLE ET INSPECTION DE BALLE 6-8	22
5.2et SLALOM DRIBBING ET CONTROLE DE BALLE PENDANT 9-17	24
5.2b DRIBBING EN SLALOM ET CONTROLE DE BALLE PENDANT 6-8	27
5.3et PASS - PRÉCISION DES JEUX EN RUN 9-17	30
5.3b PASSAGES - EXACTITUDE DES PASSAGES PENDANT 6-8	32
5.4et TIR - PRÉCISION DU TIR PENDANT 13-17	34
5.4b TIR - PRÉCISION DU TIR EN RUN 9-12	36
5.4c TIR - PRÉCISION DU TIR EN RUN 6-8	38
6. Liste complète des équipements pour essai	40
7. Logiciel	41

1. À propos de ProFútbol- Analytics

Notre mission

Motiver et analyser - comparer les capacités physiques et les compétences techniques des jeunes footballeurs afin d'identifier leurs forces et leurs faiblesses, évaluer leurs progrès et identifier les domaines d'entraînement individuel.

#TESTUJSEAZLEPSUJSE

Concept

- ProFútbolAnalytics est un programme fournissant une analyse et une comparaison des capacités physiques et des compétences techniques des jeunes joueurs et ainsi la base de leur développement.
- Merci pour la comparaison Avec une vaste base de données sur le football (actuellement plus de 20 000 joueurs), ProFútbolAnalytics peut identifier les forces et les faiblesses des joueurs, évaluer leurs améliorations et recommander des domaines d'entraînement individuel.
- Le programme se compose de à partir de 6 tests d'aptitudes physiques, indispensables au football, et de 4 tests des compétences footballistiques les plus importantes.
- Le programme ProFútbolAnalytics est conçu pour les clubs / camps / académies / associations de football qui souhaitent prendre des décisions basées sur des analyses et des données objectives, augmentant ainsi l'efficacité de leurs méthodes d'entraînement.

Avantages

- Pour les joueurs/parents : identification des forces et faiblesses du joueur ainsi que des domaines d'entraînement individuel.
- Pro club : motivation outil àE amélioration entraînement et approcher Jeune joueurs - informations basées sur des données analytiques évaluant les compétences physiques et techniques des joueurs et leur progression ; base pour la création de plans de formation individuels.
- Pour les associations : comparer le niveau de compétences physiques et techniques des académies et clubs régionaux. Suivi de la progression des joueurs/clubs, possibilité de travailler avec des données pour une analyse détaillée, support RP...

2. En général informations

Qu'évalue le test ProFútbolAnalytics ?

Tests ProFútbolAnalytics et évalue les 6 capacités physiques et 4 compétences techniques suivantes :

- 1) Dextérité
- 2) La vitesse
- 3) Explosif fort
- 4) Coordination
- 5) Force endurance
- 6) Endurance aérobie
- 7) Contrôle de balle (pieds)
- 8) Contrôle du ballon pendant la course (dribble)
- 9) Précision des passes à la volée
- 10) Précision tournage

6 capacités physiques sont sélectionnées, qui sont essentielles pour les footballeurs. EssaiProFútbolAnalytics s'appuie sur la vaste expérience de SportAnalytik (www.sportanalytik.cz), qui se spécialise désormais dans les tests et les analyses dans plus de 20 pays.

4 compétences techniques spécifiques au football sont basées sur le programme FIFA GRASSROOTS et ses techniques de base pour les jeunes footballeurs. Plus d'informations peuvent être trouvées:

www.fifa.com/what-we-do/education-and-technical/#c1577

A qui s'adresse ProFútbolAnalytics ?

Le test ProFútbolAnalytics a été conçu pour tous les footballeurs des catégories jeunes.

Combien de temps dure le test ProFútbolAnalytics ?

Testez ProFútbolAnalytics il faut environ 2 heures pour 20 joueurs et 3 heures pour 30-80 joueurs. Les deux tests commencent par un échauffement de 10 minutes afin de pouvoir être réalisés dans des conditions optimales.

Où et quand a lieu le test ProFútbolAnalytics ?

Testy ProFútbolAnalytics elles sont organisé:

- 1) entraîneurs du club dans leurs locaux selon les instructions de test de ProFútbolAnalytics comme en ligne / par téléphone avec le soutien de l'équipe ProFútbolAnalytics.
- 2) par l'équipe d'entraîneurs de ProFútbolAnalytics à l'endroit choisi par le club pour la date.



Combien de fois un seul joueur peut-il tester ProFútbolAnalytics participer?

Il n'y a pas de limite au nombre de joueurs individuels participant aux tests ProFútbolAnalytics. ProFútbolAnalytics recommande de passer le test au moins deux fois par an, car à un jeune âge il y a des changements majeurs dans les compétences physiques et techniques à court terme, et le test ProFútbolAnalytics vous permet de motiver et de suivre les progrès du joueur au début et à la fin du saison.

Manuel vidéo

Cliquez sur le lien ci-dessous pour consulter les instructions audiovisuelles de chaque discipline sur la chaîne YouTube de ProFútbolAnalytics
www.youtube.com/channel/UC0yLe_L8cXEgxcTqsl7Pc2g/videos

4 DISCIPLINES TECHNIQUES :

- Pieds : www.youtube.com/watch?v=W7-Gi62tQIs
- Test tournage : www.youtube.com/watch?v=oV_90r2_1cQ
- Passage : www.youtube.com/watch?v=j9L9I_mZWG0
- Slalom/épreuve d'obstacles : www.youtube.com/watch?v=Yp4r1hcV-5Q

6 DISCIPLINES PHYSIQUES :

- 30 m sprint : www.youtube.com/watch?v=QLm-9API7Bc
- Des exercices avec tudont : www.youtube.com/watch?v=uJ8vPx20qrc
- Redressements assis : www.youtube.com/watch?v=xR-ukkcDO3I
- UkkcDO3I Navette : www.youtube.com/watch?v=iqSSewGZS-o
- Triple saut : www.youtube.com/watch?v=J_cq-BulwWI
- Course à pied 1000 m : www.youtube.com/watch?v=wrSn2Vfms30

PROMO

- www.youtube.com/watch?v=ogSPuemUmNY

3. Rapports ProFútbol - Analytics

Rapport d'aptitudes physiques au football

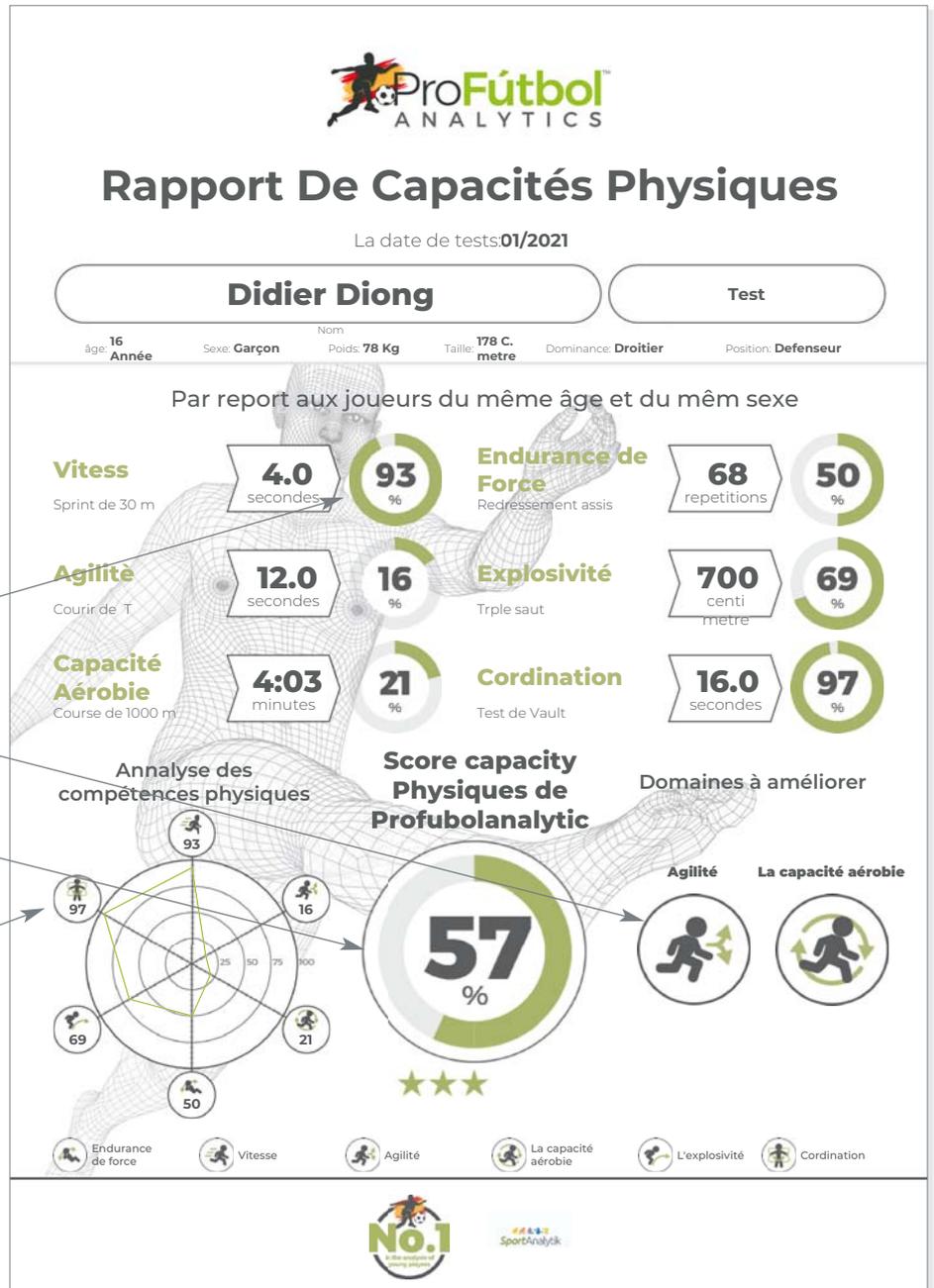
À la fin des tests, les joueurs recevront un rapport sur les capacités physiques et un rapport sur les compétences techniques avec leurs résultats et leur analyse. Le rapport contient les informations suivantes :

Le nombre représente centile. Dans ce cas, cela signifie que le joueur est meilleur que 93% de tous les joueurs de la catégorie d'âge.

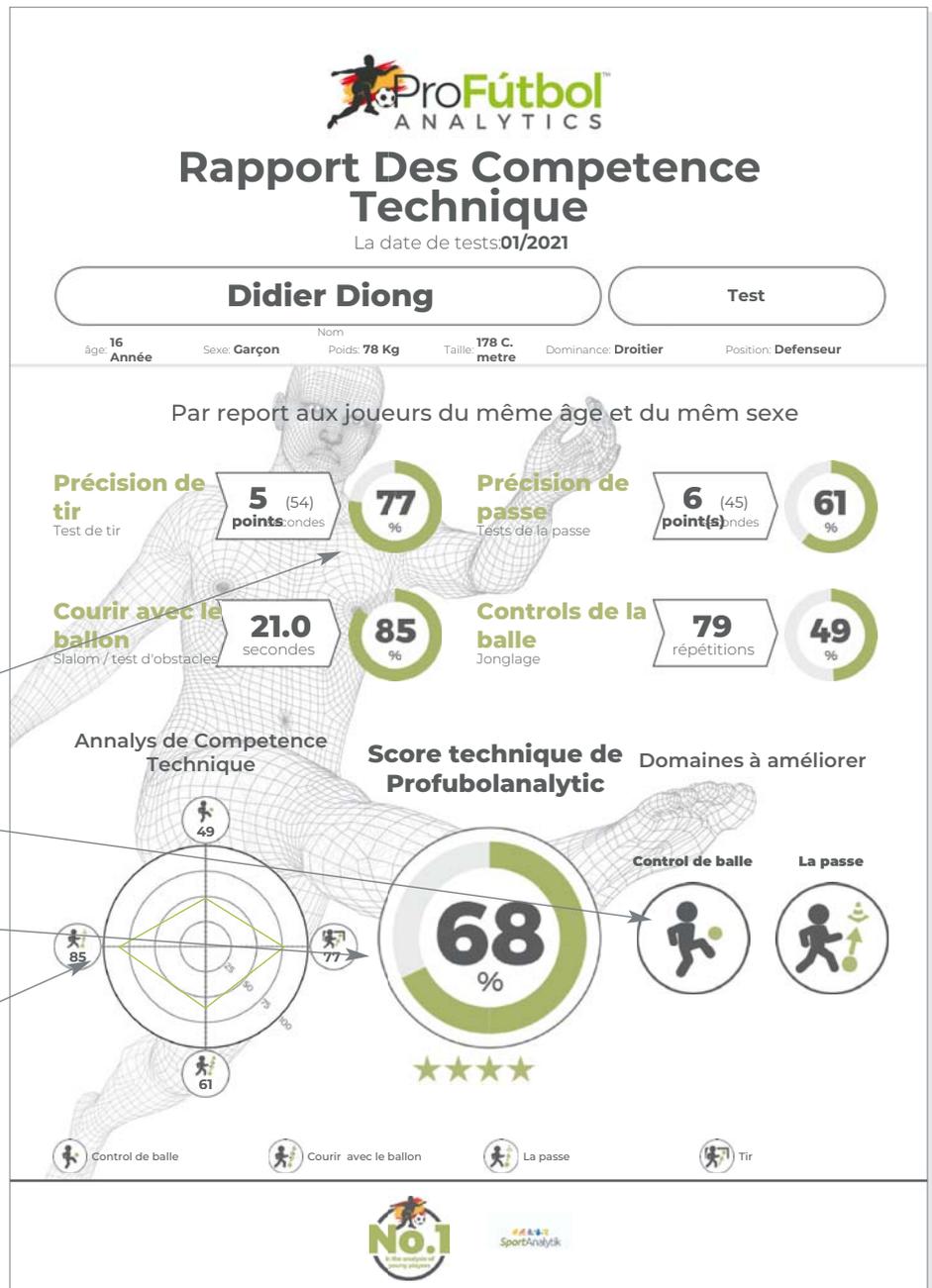
Les recommandations d'amélioration sont basées sur les pires résultats.

Score moyen de tous les physiques disciplines.

Représentation graphique résultats.



Rapport de compétences techniques de football



Le nombre représente centile. Dans ce cas, cela signifie que le joueur est meilleur que 77% de tous les joueurs de la catégorie d'âge.

Les recommandations d'amélioration sont basées sur les pires résultats.

Note moyenne de toutes les disciplines techniques.

Représentation graphique résultats.

4. Disciplines physiques

4.1 Sprint à 30 mètres – la vitesse



De quoi as-tu besoin

- 4 cônes
- Mètre ruban
- Chronomètre ou appareil de mesure - cellule photoélectrique
- Section de 30 m de la piste de ski de fond ou du terrain de jeu, qui est droite et dégagée, de préférence gazon artificiel

Comment préparer

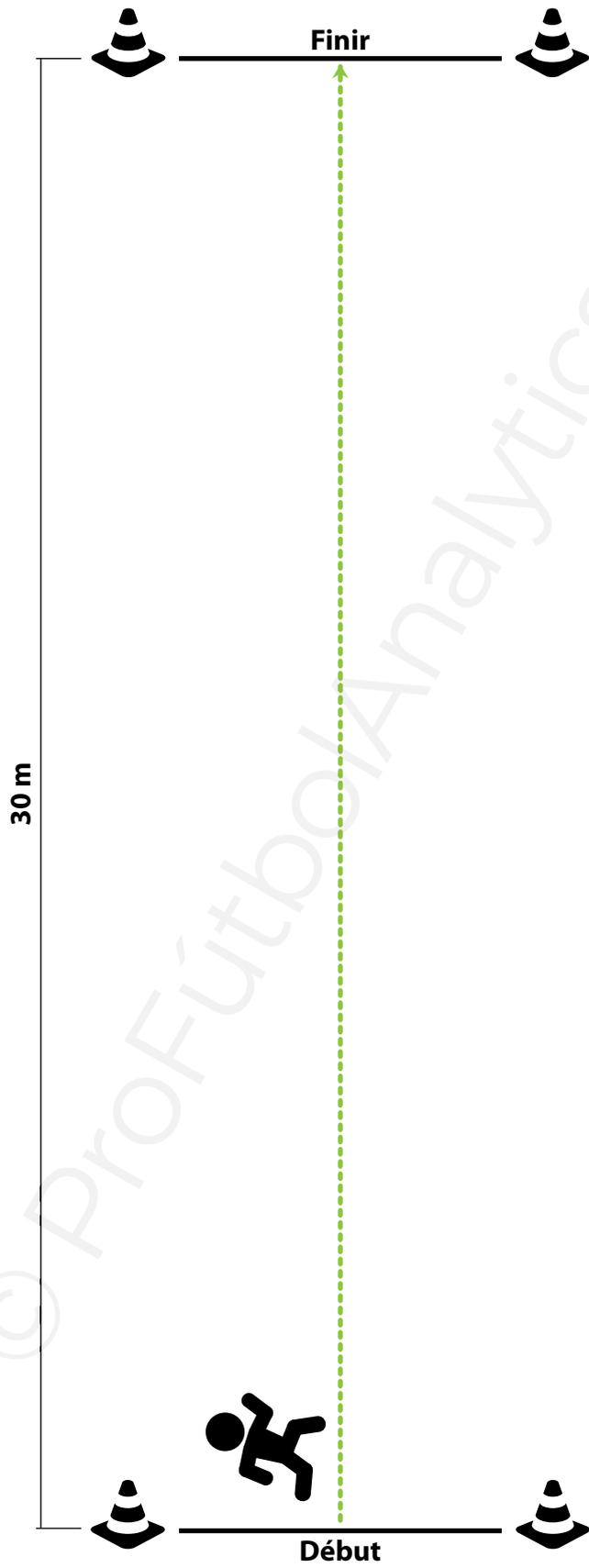
Mesurez la piste de 30 m à l'aide de cônes ou de marqueurs existants pour marquer les lignes de départ et d'arrivée. Si les exercices se déroulent à l'intérieur, nous vous recommandons de marquer les lignes de départ et d'arrivée, en utilisant les lignes existantes sur le terrain ou en collant du ruban adhésif au sol.

Échauffement

3x pour applaudir pour accélérer pendant environ 3 secondes puis ralentir.

Comment évaluer habitat

- 1) Participants ils commencent debout avec leurs pieds avant sur la ligne de départ.
- 2) La minuterie est allumée ligne d'arrivée.
- 3) Au signe du chronomètre, les participants sprinteront le plus vite possible de la ligne de départ vers la ligne d'arrivée.
- 4) Le temps s'arrête. quand la poitrinele participant franchit la ligne d'arrivée.
- 5) Fais-le un essai et enregistrer le temps.



----- Sprint

4. Disciplines physiques

4.2

lunkovj courir (t courir) – agilité



De quoi as-tu besoin

- Espace plat et antidérapant de 12m
- 4 cônes de 30 cm de haut
- Plage de mesure (10 m)
- Chronomètre ou appareil de mesure - cellule photoélectrique

Comment préparer

Mesurez et placez 4 cônes en forme de "T" selon le dessin.

Échauffement

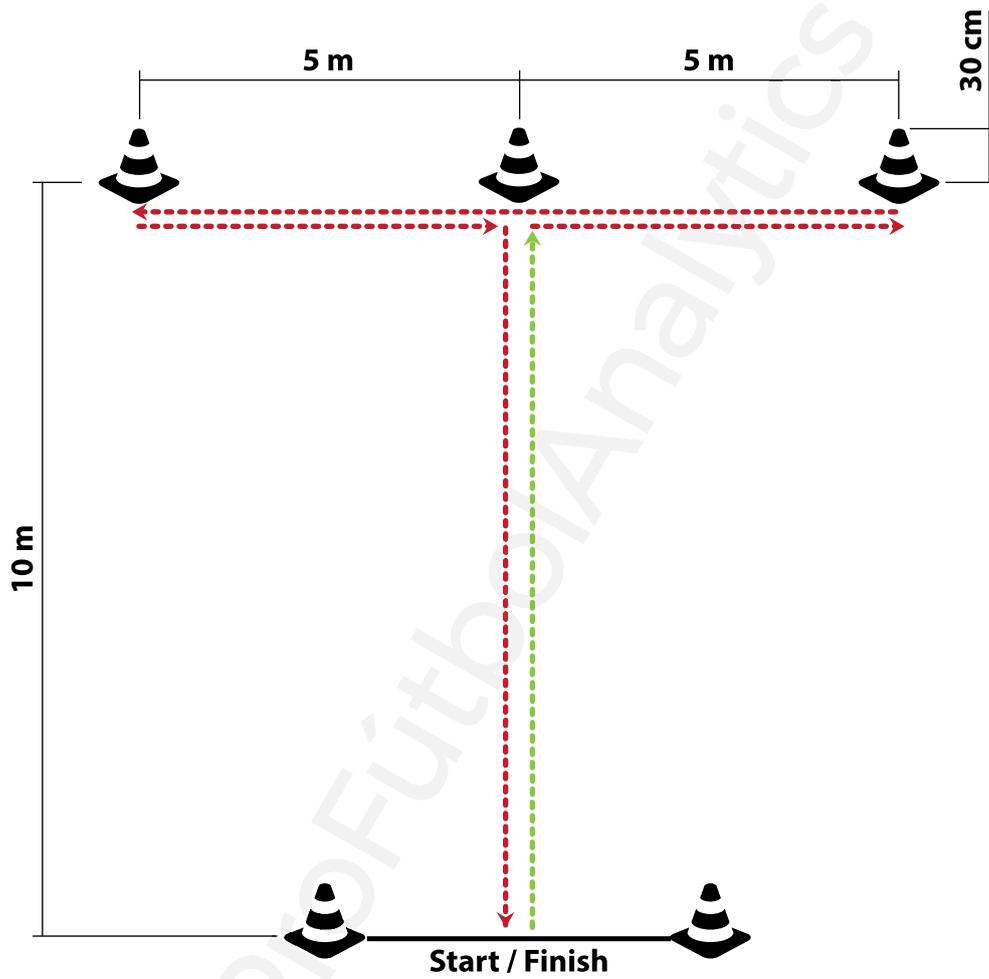
Chaleureux lancez-vous, échauffez-vous

Comment évaluer habitat

- 1) Le participant commence au cône à la base de la lettre "T" (A).
- 2) Lorsque le chronométrage démarre, le participant court dans un sprint classique vers le cône du milieu (B) et le touche avec sa main.
- 3) De plus, le participant continue sur le côté du galop jusqu'à la fin de la discipline, d'abord 5 m à gauche, pour toucher le cône C.
- 4) Lorsque vous galopez de côté, nous vous recommandons d'exiger un "toucher" des chaussures de football l'une contre l'autre par la partie intérieure, ce que l'on appelle le coup de poing.
- 5) Puis 10 m à droite pour toucher le cône D.
- 6) 5 m suivant à gauche pour rattraper cône touché B.
- 7) Le participant finit par galoper du côté 10 m jusqu'à la base de la lettre « T » du cône A.
- 8) Le chronomètre s'arrête lorsque le participant passe le cône A. Enregistrez le temps, arrondi au dixième de seconde le plus proche.

Erreurs fréquentes

- 1) Lors de la dernière phase du cône B au cône A, le participant a tendance à courir à nouveau avec un sprint classique, et pas correctement de côté et ne court pas par un saut, mais marche.



----- Sprint

----- Sidestep / Cval stranou

4.3

Triple saut de l'endroit – explosivité



De quoi as-tu besoin

- mètre (bande)

Comment préparer

Marquez la ligne d'où il sautera. Étirez-vous à côté du mètre/de la bande des points d'atterrissage attendus pour des résultats rapides. Vous pouvez sauter sur le sol et sur l'aire d'atterrissage en sable.

Échauffement

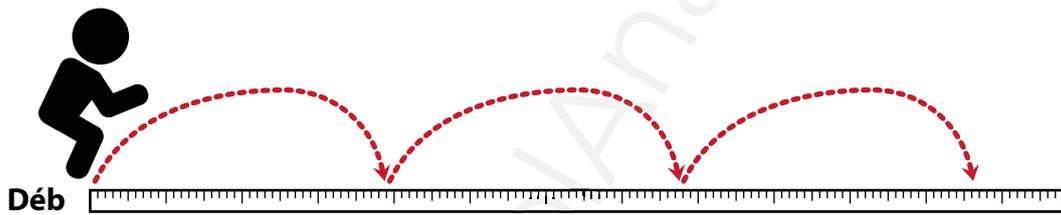
Faites un couple de grenouilles et de cavaliers à partir des orteils.

Comment évaluer l'habitat - triple saut depuis le lieu

- 1) Les participants sautent d'une position légèrement accroupie, les orteils des jambes proches de la ligne de rebond, les jambes parallèles.
- 2) Le participant effectue un triple saut en douceur avec un triple rebond sans sauts intermédiaires (squats, vibrations et balancement des bras sont autorisés).
- 3) Lors du saut, les pieds doivent être au même niveau (pour l'équilibre, de préférence dans la largeur des hanches).
- 4) Nous mesurons la longueur du saut depuis la ligne de rebond jusqu'au point de contact du talon le plus proche après le troisième saut.
- 5) Le saut est effectué une fois, l'expérience est enregistrée en centimètres entiers.

Erreurs fréquentes

- 1) Step/overflow back juste après le dernier impact.
- 2) Avancer le pied juste après le dernier impact
- 3) Différents niveaux de position du pied lors des arrêts intermédiaires
- 4) Arrêt au premier et deuxième palier



----- Triple saut debout

4.4

Prochainement s'asseoir – union fait la force



De quoi as-tu besoin

- Tapis

Comment préparer

Collez deux bandes de masking tape sur les tapis selon le dessin. Fixez le premier morceau de ruban adhésif sur les tapis à une distance de 10 cm du bord du tapis et le second à 20 cm de l'extrémité du tapis.

Échauffement

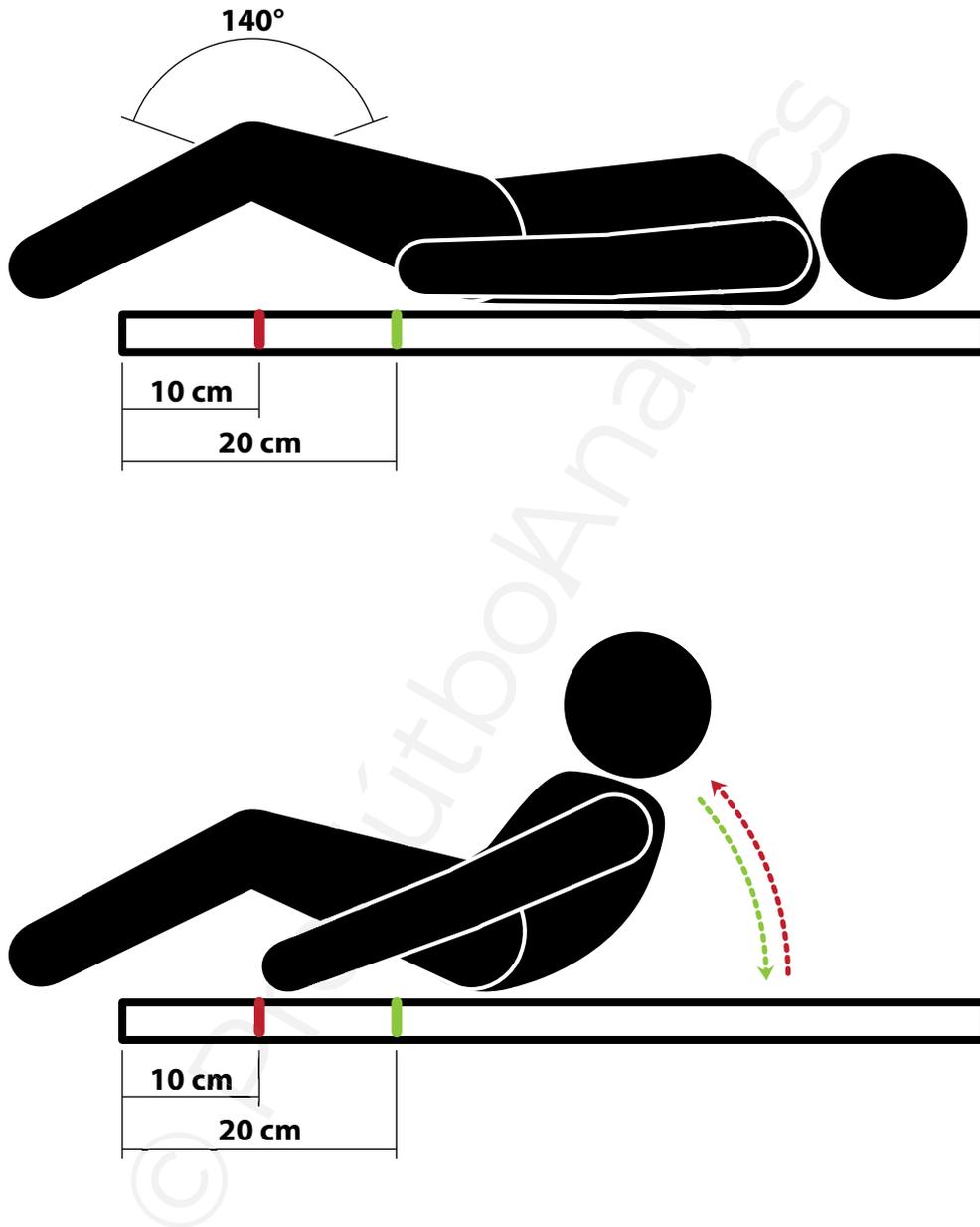
Allongez-vous sur le dos. Les mains en l'air. Nous essayons de nous retirer comme si quelqu'un était nousétiré. Nous respirons dans l'abdomen pour que le nombril se soulève lorsque vous inspirez.

Comment évaluer habitat

- 1) Les participants sont allongés sur des tapis, la tête placée, les bras tendus sur le tapis le long du corps et les paumes vers le bas avec le majeur de chaque main sur le bout de chaque marque de 20 cm.
- 2) Les genoux doivent être pliés à 140 degrés avec les semelles des chaussures posées sur le sol.
- 3) Tout en tenant vos mains sur le tapis tout en soulevant la tête et le haut du dos, pliez lentement votre colonne vertébrale et faites glisser vos doigts avec les deux mains vers la marque de 10 cm.
- 4) Lors de la flexion, les paumes et les talons doivent rester en contact avec le sol. Après flexion, les omoplates et la tête doivent revenir sur le tapis et le bout des doigts des deux mains doit toucher la marque des 20 cm. Le mouvement doit être effectué de manière contrôlée et en tirant.
- 5) L'expérience se termine lorsque le participant se sent épuisé et est incapable de suivre la bonne technique de flexion pendant deux répétitions consécutives, ou s'il fait 90 flexions.

Erreurs fréquentes

- 1) Le participant n'a pas les mains placées.
- 2) Le participant effectue l'exercice en se balançant et non en tirant.



----- Position de départ

----- Position cible

4. Disciplines physiques

4.5

Répété composition avec une tige – coordination



De quoi as-tu besoin

- Tapis (pas une condition)
- Chronomètre
- Barre de gymnastique (longueur 95cm)

Échauffement

Après l'explication et la démonstration, chacun testera l'ensemble.

La description

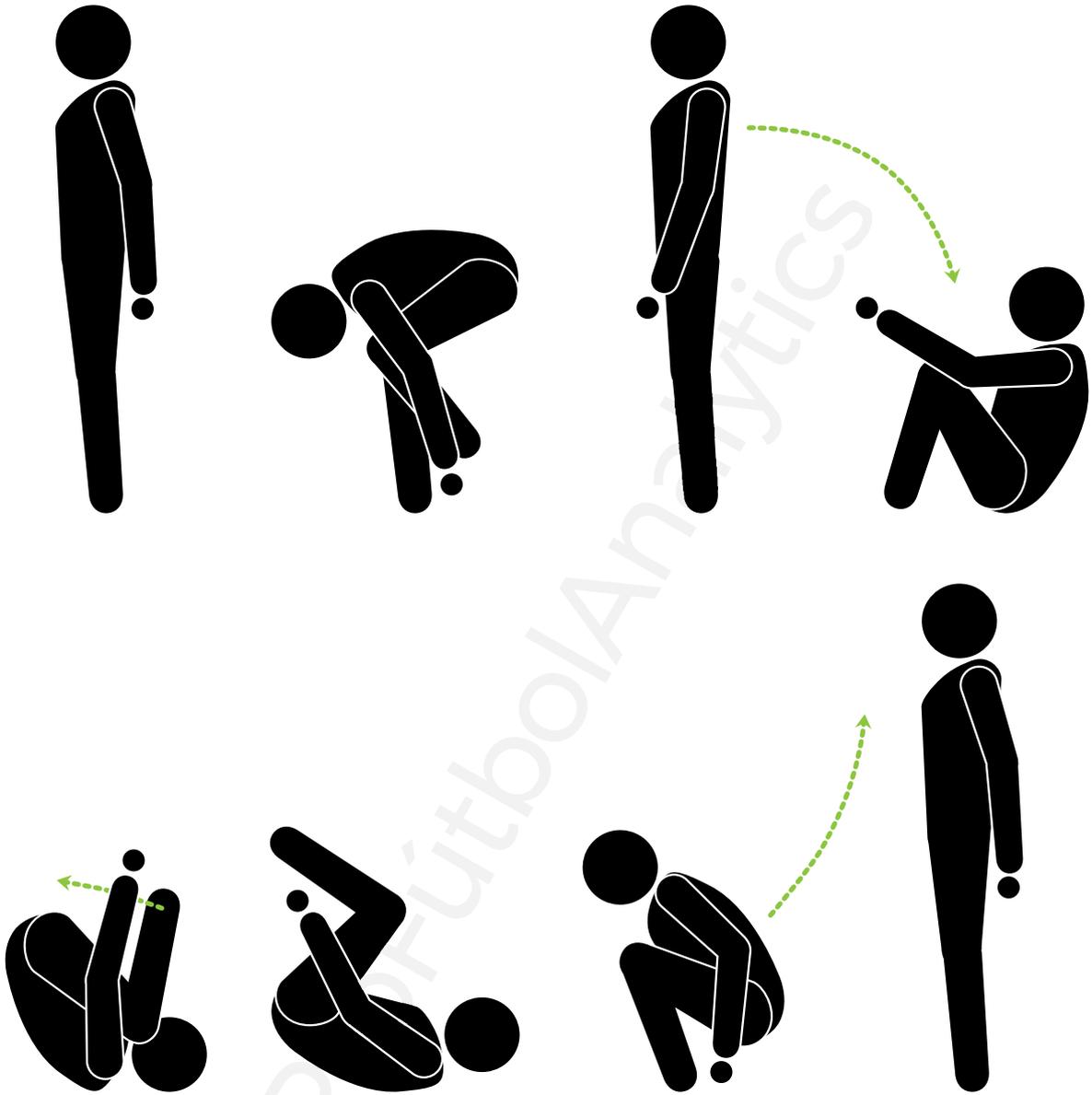
Position de base - tenez-vous légèrement à l'entrejambe, tige droite à l'arrière en bas (préhension environ 20 cm plus large que la largeur des épaules). Sur commande, il croise la tige d'essai tout droit en position avant, puis s'assoit et s'allonge rapidement sur le dos, tout en passant simultanément les deux jambes sur la tige et en se levant. Cela vous ramènera à la position de base. L'assemblage décrit est répété aussi rapidement que possible sans interruption 5 fois.

Comment évaluer habitat

- 1) Ils s'entraînent sans chaussures
- 2) Les positions individuelles prescrites doivent être respectées à tout moment
- 3) Si le candidat ne tient pas la canne à deux mains, il doit refaire tout le montage
- 4) Le temps de 5 séries répétitives en secondes est mesuré au dixième de seconde près
- 5) Il doit toujours se tenir droit - se redresser

Erreurs fréquentes

- 1) Le participant lâche la tige pendant le montage
- 2) Le participant ne suit pas les positions prescrites



© ProFútbolAnalytics

4. Disciplines physiques

4.6

Courir sur 1000 mètres – endurance



De quoi as-tu besoin

- Circuit de 1000m, circuit sur le terrain mesurant 60 mx 40 m
- 5 cônes
- Chronomètre
- Mètre ruban

Comment préparer

- 1) Marquez le point de départ/arrivée de la piste avec un cône.
- 2) Mesurez les 4 côtés de la piste rectangulaire à l'aide du mètre ruban. Placez un cône à chaque coin. Si vous créez une piste de moins de 1000 m, déterminez le nombre de tours nécessaires à chaque participant pour atteindre un total de 1000 m. Par exemple, la piste a des dimensions de 37,6 mx 25 m (les participants parcourent 10 tours pour une piste de 1000 m).

Comment évaluer habitat

- 1) Les participants commencent au départ / à l'arrivée cône. Dites-leur combien de tours terminer.
- 2) Au chronomètre, démarrez le chronomètre et les participants s'épuisent. Les participants essaient de parcourir la distance de 1000 mètres le plus rapidement possible. Il se mesure avec plusieurs tiges, le groupe s'élargit.

Conseil

Si les participants ne veulent pas courir, encouragez-les à au moins courir la piste aussi vite qu'ils le peuvent. Pour les jeunes joueurs, utilisez des fils pour qu'ils ne brûlent pas le début.



----- Courir

5. Technique la discipline

5.1et

Pieds

– contrôler et
contrôle balles

9-17



Cible

Évaluez le contrôle du ballon en frappant le ballon avec autant de parties du corps que possible. Gauche, droite ou un seul, comme il convient au joueur.

De quoi as-tu besoin

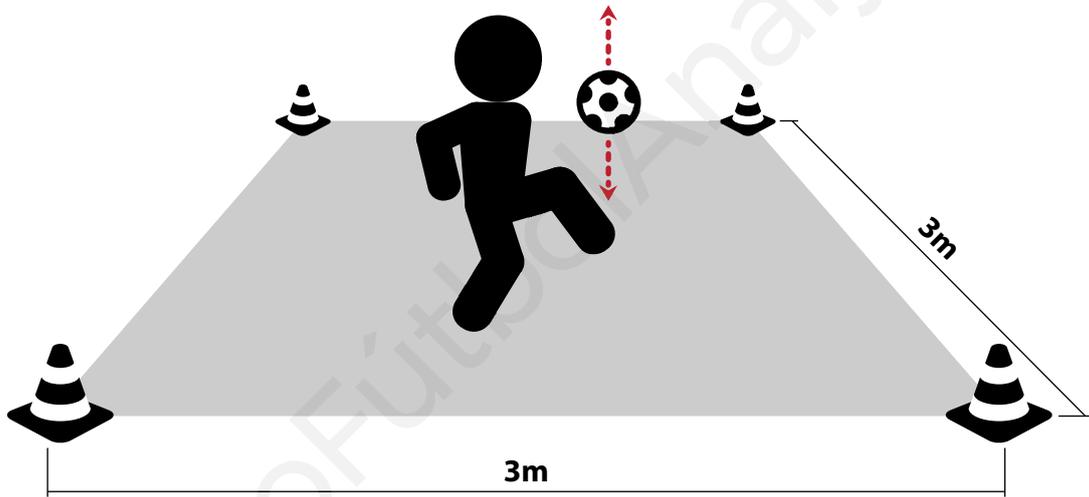
- 4 cônes / cibles
- Ballon (selon la catégorie d'âge 3, 4, 5)
- Mètre ruban

Exécution du test 9-17 ans

Le joueur effectue des frappes dans une zone définie de 3x3 mètres, dont il ne doit pas s'écarter. Le joueur doit utiliser toutes les parties du corps avec lesquelles il contrôle le coup (jambes, genoux, épaules, tête, poitrine ou autre) autorisées au football. Le test est effectué à plusieurs reprises TOTAL 3 X et la meilleure performance est calculée jusqu'à un maximum de 100 répétitions.

La valeur de mesure

Nombre de coups sans impact au sol.



5. Technique la discipline

5.1b

Pieds

– contrôler et
contrôle des
balles 6-8



Cible

Évaluez le contrôle du ballon en frappant le ballon avec autant de parties du corps que possible. Gauche, droite ou un seul, comme il convient au joueur.

De quoi as-tu besoin

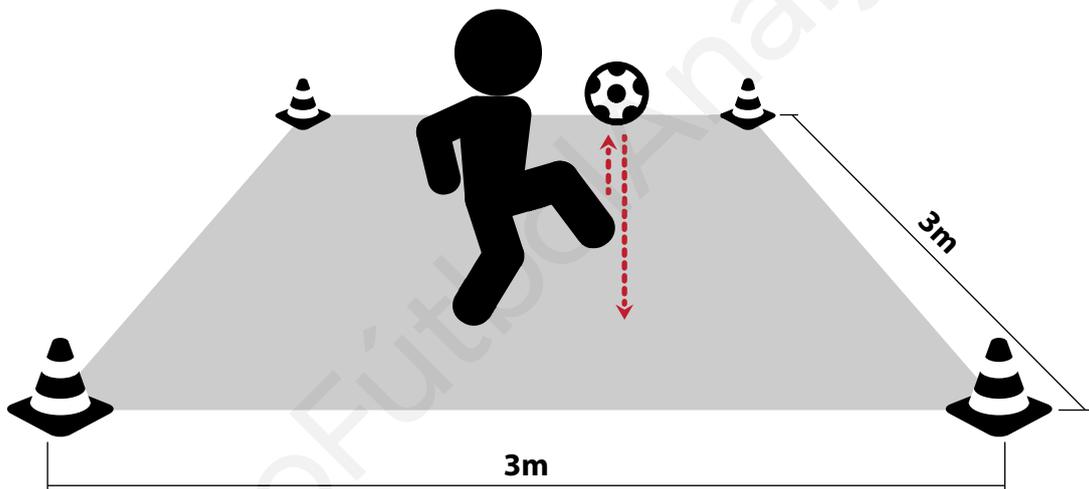
- 4 cônes / cibles
- Ballon (selon la catégorie d'âge 3, 4, 5)
- Mètre ruban

Exécution du test pendant 6-8 ans - avec une chute intermédiaire au sol

Le joueur effectue des frappes dans une zone définie de 3x3 mètres, d'où il ne doit pas sortir. Le joueur doit utiliser toutes les parties du corps avec lesquelles il contrôle le coup (jambes, genoux, épaules, tête, poitrine ou autre) autorisées au football. Le test est effectué à plusieurs reprises TOTAL 3 X et la meilleure performance est calculée jusqu'à un maximum de 100 répétitions.

La valeur de mesure

Nombre de coups au sol.



5. Technique la discipline

5.2et

Dribble en slalom – gestion et Contrôle de balle en course 9-17



Cible

Évaluer la technique et la vitesse de la balle par le joueur, la capacité à surmonter les obstacles.

De quoi as-tu besoin

- 4x mini buts (hauteur du but - 30 cm)
- 4x META ou 4x petits bâtons de slalom
- Mètre ruban
- 4x bâtons de slalom
- 5x méta
- Chronomètre ou cellule photoélectrique

Exécution du test

Le joueur doit réussir l'intégralité du test dans les plus brefs délais. Si un joueur laisse tomber ou déplace visiblement une barre/cône/but ou mini but de slalom, il refait tout le test.

La valeur de mesure

Le temps pendant lequel le joueur termine le circuit.

Instructions pour l'examineur

Les joueurs s'alignent pour le point de départ. L'examineur surveille le joueur tout au long du circuit et écrit des notes dans la feuille d'évaluation. Il encourage toujours le joueur.

Instructions pour la position de slalom

1. La discipline

Mini portails en enfilade distants de 2,5 m les uns des autres. Le joueur doit passer le ballon sous le but, sauter par-dessus et toujours toucher le ballon avant le prochain but.

2. La discipline

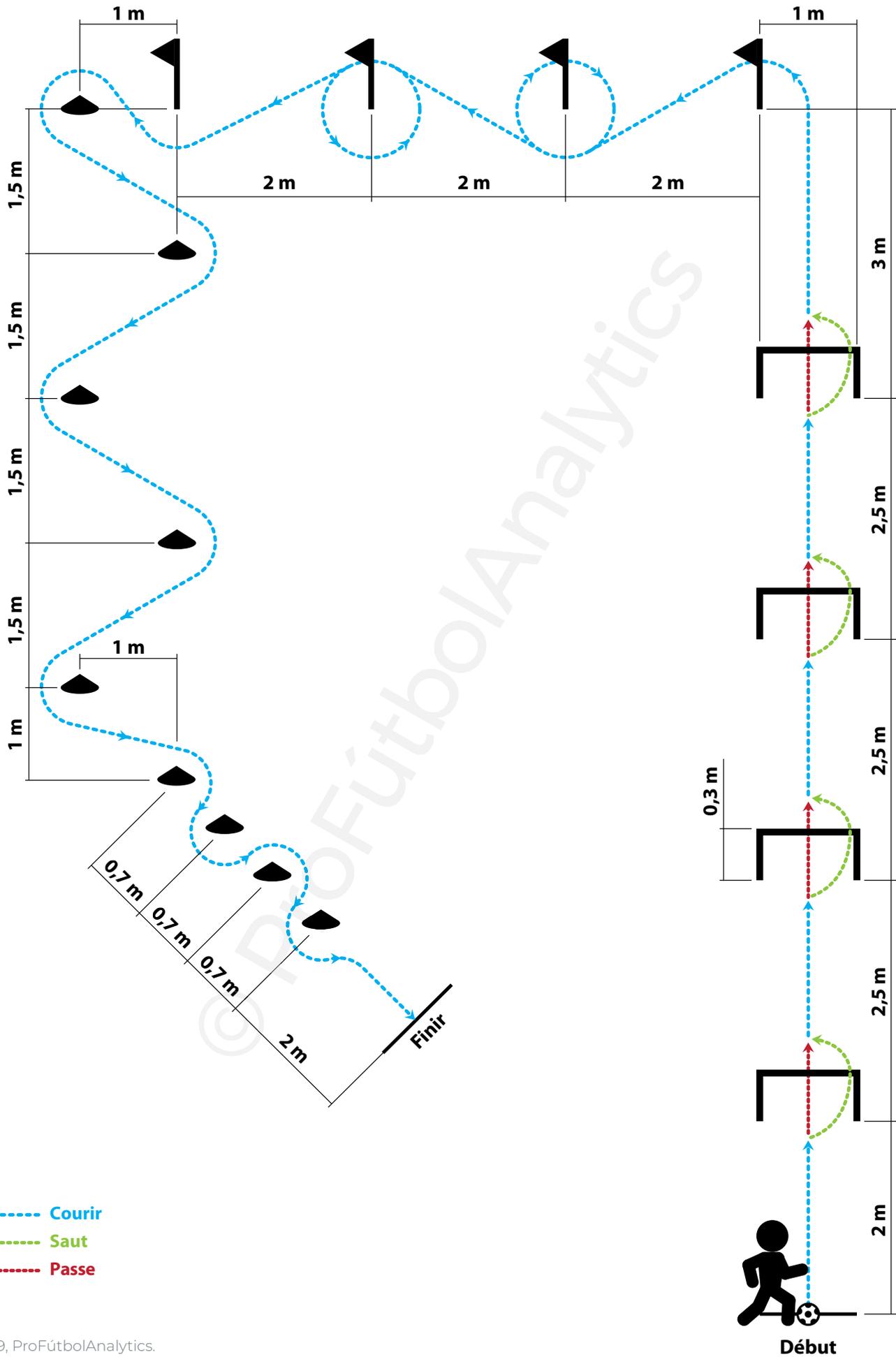
Distance de la première discipline 3 m. Les quatre poteaux de slalom, distants de 2 m les uns des autres, sont rectilignes les uns derrière les autres, lorsque le 2ème et le 3ème joueur devront faire le "tour".

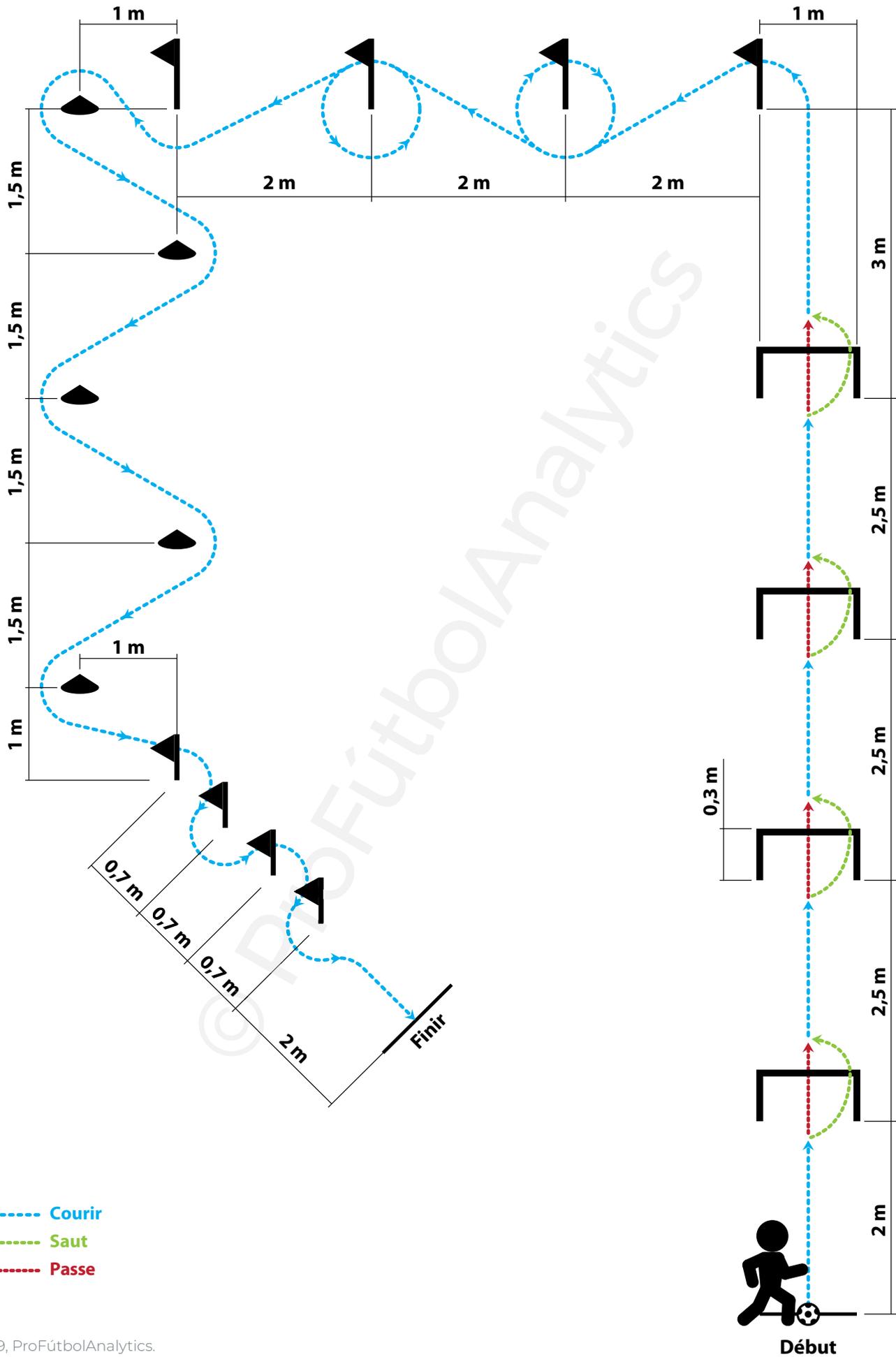
3. La discipline

Distance de la deuxième discipline, resp. buts, 1 m Cinq buts de marquage distants de 1,5 m sur l'onduleur (côté gauche, côté droit). Faites un slalom.

4. La discipline

Distance de la troisième discipline 1 m. La dernière discipline un total de 4 petits poteaux de slalom ou buts en diagonale d'affilée. Distance entre barres ou barres 0,7 m. Courir un slalom.





5. Technique la discipline

5.2b

Dribble en slalom – gestion et contrôle de balle dans le run 6-8



Cible

Évaluer la technique et la vitesse de la balle par le joueur, la capacité à surmonter les obstacles.

De quoi as-tu besoin

- 4x mini buts (hauteur du but 0,3 m)
- Mètre ruban
- 4x buts ou 4x petits bâtons de slalom
- 5x métra
- 4x bâtons de slalom
- Chronomètre ou appareil de mesure à cellule photoélectrique

Exécution du test

Le joueur doit réussir l'intégralité du test dans les plus brefs délais. Si un joueur laisse tomber ou déplace visiblement une barre/cône/but ou mini but de slalom, il refait tout le test.

La valeur de mesure

Le temps pendant lequel le joueur termine le circuit.

Instructions pour l'examineur

Les joueurs s'alignent pour le point de départ. L'examineur surveille le joueur tout au long du circuit et écrit des notes dans la feuille d'évaluation. Il encourage toujours le joueur.

Instructions pour la position de slalom

1. La discipline

4 cônes alignés à une distance de 2,5 m les uns des autres. Le joueur doit effectuer un slalom.

2. La discipline

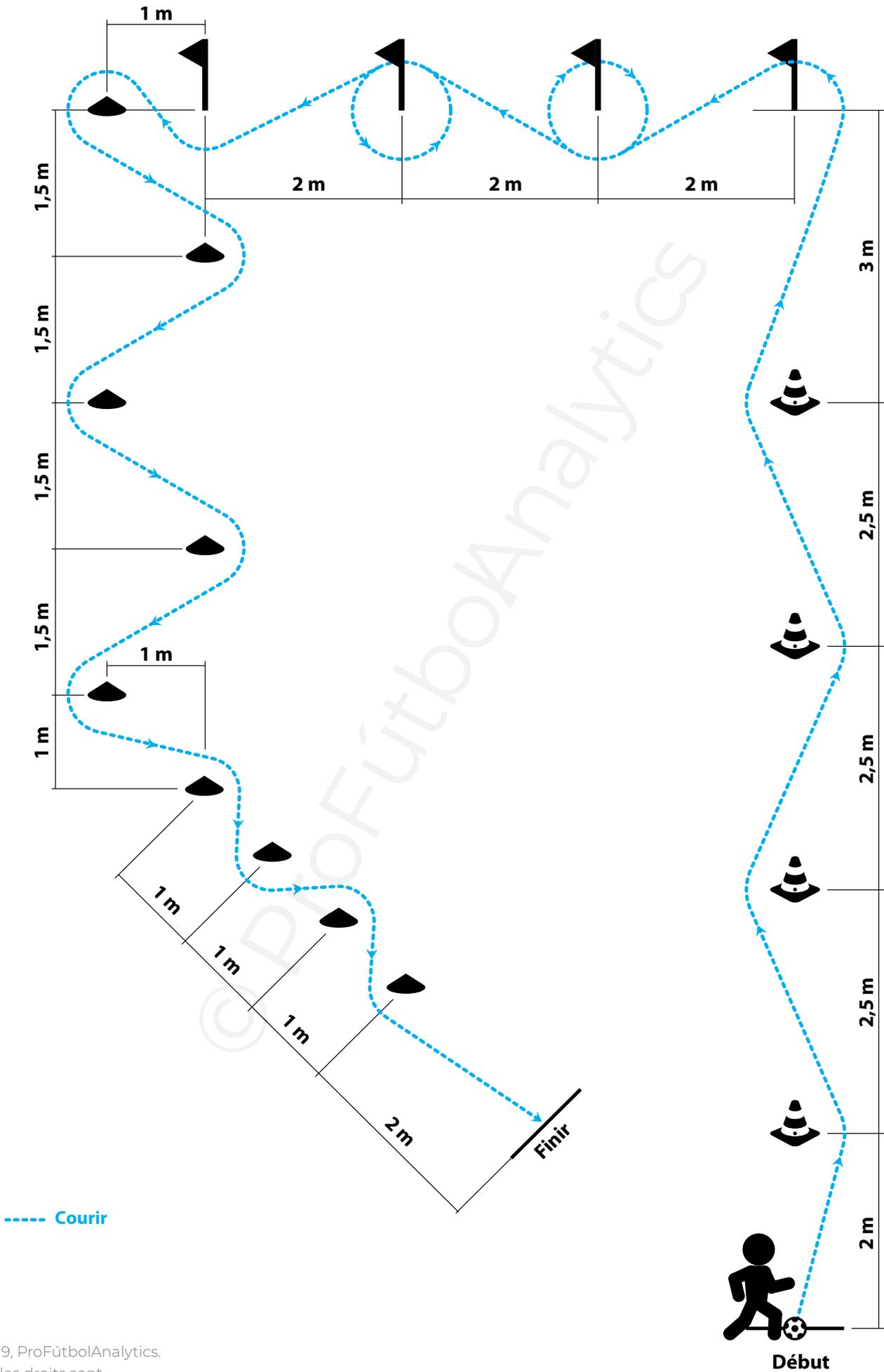
Distance de la première discipline 3 m. Quatre poteaux de slalom, distants de 2 m les uns des autres, sont rectilignes les uns derrière les autres, lorsque le 2ème et le 3ème joueur devront faire le "tour".

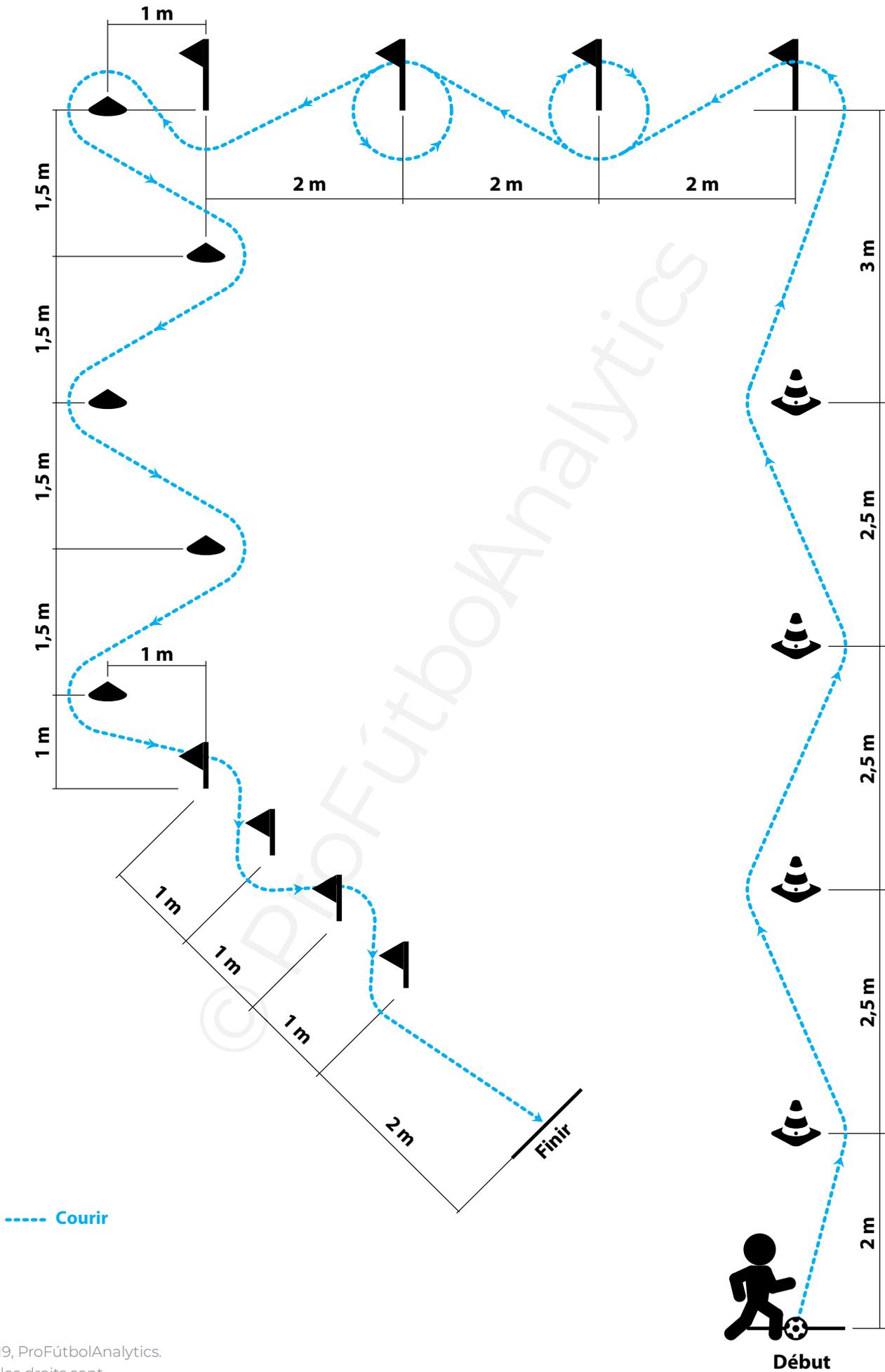
3. La discipline

Distance de la deuxième discipline, resp. Metz est à 1m. Cinq barres d'implantation distantes de 1,5 m sur l'onduleur (côté gauche, côté droit). Faites un slalom.

4. La discipline

Distance de la troisième discipline 1 m. La dernière discipline un total de 4 petits poteaux de slalom ou buts en diagonale d'affilée. Distance entre poteaux ou buts 1 m Slalom.





5.3 et

Laissez passer
– précision
passe dans les
manches 9-17



Cible

Mesurer l'efficacité de la passe en course.

De quoi as-tu besoin

- 8x ballon (taille selon catégorie d'âge) - 4x pied GAUCHE (vert) DROIT, 4x DROITE (rouge) jambe GAUCHE
- 7x buts d'une largeur de 1 m : 14x cône / méta + 4x méta par carré 2 m x 2 m départ
- Mètre ruban

Exécution du test

Le joueur donne un coup de pied 8 ballons dans 4 sections définies (buts ou buts d'une largeur de 1 m) – le ballon frappe / passe dans chaque soi-disant but - 4x pieds dominants et 4x non dominants, pendant la course vers l'avant. Le joueur court du cône de départ à l'endroit d'où il tire, après avoir botté le ballon, il revient au cône de départ pour le ballon suivant avec l'arc extérieur SELON LE DESSIN / COULEUR. Le test se termine par le huitième coup de pied. Le chronomètre s'arrête lorsque le joueur perd le contact avec le dernier coup de pied donné.

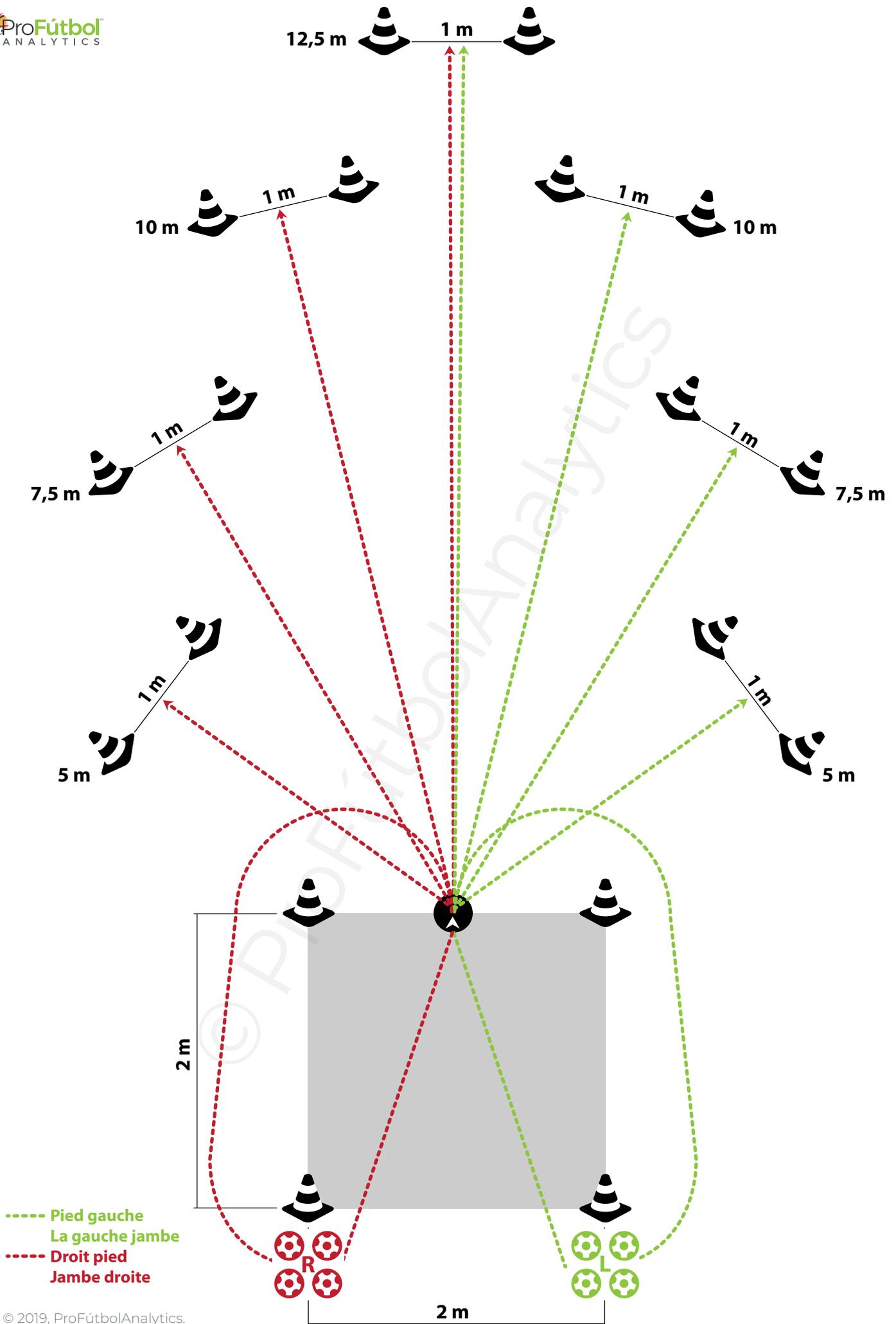
La valeur de mesure

On note le nombre de "buts" ou buts touchés, c'est à dire la possibilité de toucher le but avec le ballon ou de lécher le but de l'intérieur (chacun vaut 1 point, le nombre maximum possible est donc de 8 points) et le temps. Les points ont toujours plus de poids que le temps. En cas d'égalité de points, le temps décide.

Instructions pour l'entraîneur

Les joueurs doivent s'asseoir au sol sur environ 2 m par personne qui effectuera le test en premier. Une fois le test terminé, le joueur se rend aux buts (derrière eux) pour récupérer les balles du coéquipier qui effectue actuellement le test. La tâche de l'entraîneur est toujours de préparer 8 balles pour la ligne de départ, 4 à gauche, 4 à droite. Alternativement, il peut confier cette tâche à un autre joueur/entraîneur. L'entraîneur explique aux joueurs que ce test mesure les touches et le temps d'exécution. Le joueur fait des passes depuis la course, d'abord 4 x jambes dominantes puis 4 jambes non dominantes. Le droitier commence à gauche "COIN VERT", gaucher commence du côté droit "COIN ROUGE".

Il est important de souligner que le joueur ramasse sur la vitesse dans la section de la course sans ballon, et vice versa lors de la passe a conduit le ballon à la frontière (2 m) de la concentration concentrée.



5. Technique la discipline

5.3b

Laissez-passer - précision passe en course 6-8



Cible

Mesurer l'efficacité de la passe en course.

De quoi as-tu besoin

- 8x ballon (taille selon catégorie d'âge) - 4x pied GAUCHE (vert) DROIT, 4x DROITE (rouge) jambe GAUCHE
- 7x buts d'une largeur de 1 m : 14x cône / méta + 4x méta par carré 2 m x 2 m départ
- Mètre ruban

Exécution du test

Le joueur donne un coup de pied 8 ballons dans 4 sections définies (buts ou buts d'une largeur de 1 m) – le ballon frappe / passe dans chaque soi-disant but - 4x pieds dominants et 4x non dominants, pendant la course vers l'avant. Le joueur court du cône de départ à l'endroit d'où il tire, après avoir botté le ballon, il revient au cône de départ pour le ballon suivant avec l'arc extérieur SELON LE DESSIN / COULEUR. Le test se termine par le huitième coup de pied. Le chronomètre s'arrête lorsque le joueur perd le contact avec le dernier coup de pied donné.

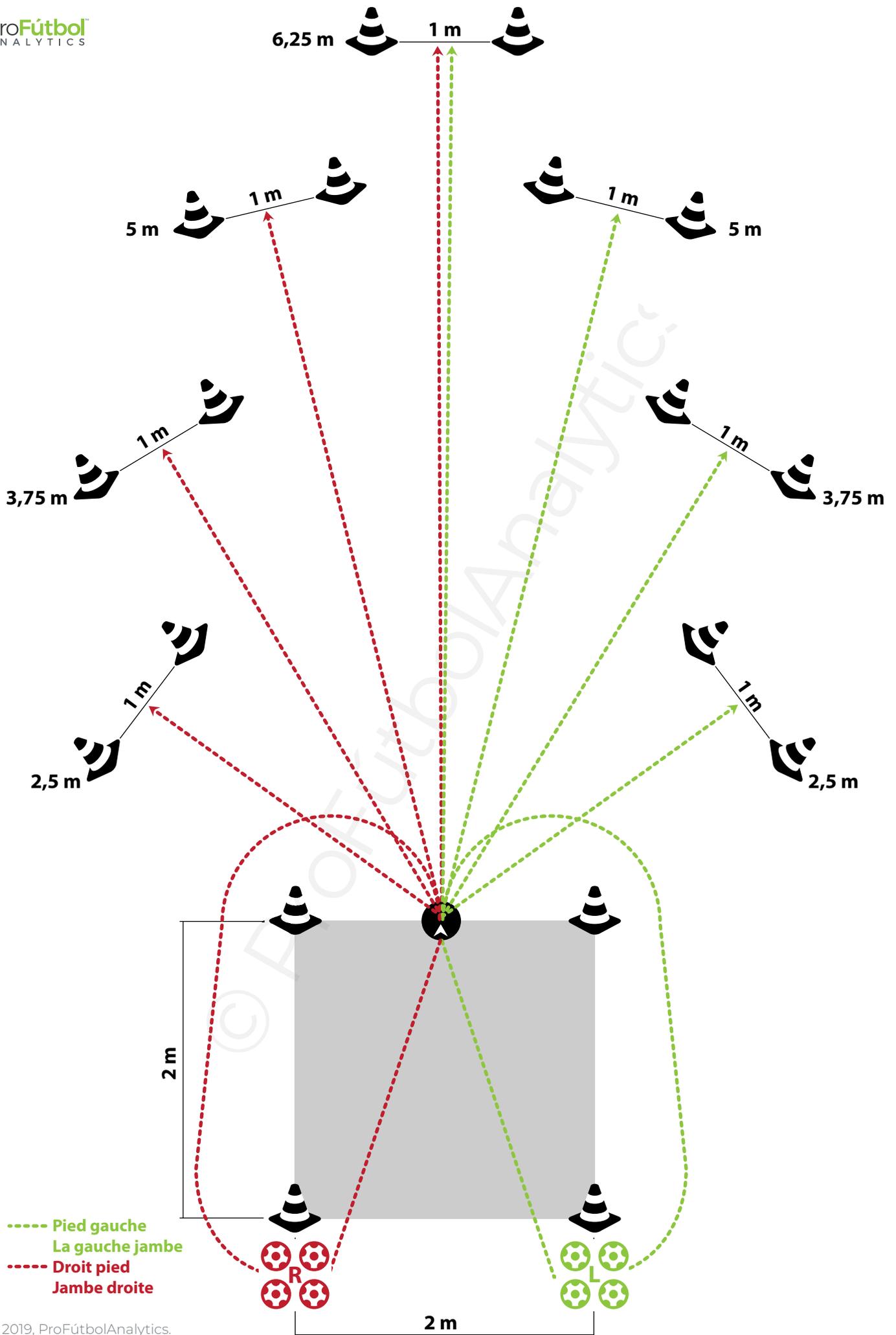
La valeur de mesure

On note le nombre de "buts" ou buts touchés, c'est à dire la possibilité de toucher le but avec le ballon ou de lécher le but de l'intérieur (chacun vaut 1 point, le nombre maximum possible est donc de 8 points) et le temps. Les points ont toujours plus de poids que le temps. En cas d'égalité de points, le temps décide.

Instructions pour l'entraîneur

Les joueurs doivent s'asseoir au sol sur environ 2 m par personne qui effectuera le test en premier. Une fois le test terminé, le joueur se rend aux buts (derrière eux) pour récupérer les balles du coéquipier qui effectue actuellement le test. La tâche de l'entraîneur est toujours de préparer 8 balles pour la ligne de départ, 4 à gauche, 4 à droite. Alternativement, il peut confier cette tâche à un autre joueur/entraîneur. L'entraîneur explique aux joueurs que ce test mesure les touches et le temps d'exécution. Le joueur fait des passes depuis la course, d'abord 4 x jambes dominantes puis 4 jambes non dominantes. Le droitier commence à gauche "COIN VERT", gaucher commence du côté droit "COIN ROUGE"

Il est important de souligner que le joueur ramasse sur la vitesse dans la section de la course sans ballon, et vice versa lors de la passe a conduit le ballon à la frontière (2 m) de la concentration concentrée.



5. Technique la discipline

5.4a

Tournage – précision de tir dans la course 13-17



Cible

Mesurer la précision de tir d'un joueur de football avec son pied dominant et son pied non dominant.

De quoi as-tu besoin

- 8x ballon (taille selon catégorie d'âge) : 4x pied GAUCHE (rouge) DROIT, 4x jambe DROITE (verte) GAUCHE
- 4x méta
- Ruban à mesurer et chronomètre
- Ruban ou corde visible pour la division des buts

Exécution du test

Dans le but il y a un ruban (corde visible) tendu horizontalement au milieu à une hauteur de 122 cm et des deux côtés à 100 cm de la barre horizontalement vers le bas. Le joueur court avec le ballon depuis le cône de départ (17 m du but/gros tilleul) jusqu'à l'endroit d'où il tire (11 m du but/pénalité) et tire. Après avoir tiré la balle, elle revient autour du cône de départ pour commencer pour la deuxième balle, mais orbite toujours selon le dessin du côté approprié. Cela continue jusqu'à la dernière tentative. Le chronomètre ne s'arrête que lorsque la moelle épinière perd le contact avec le pied lors du huitième coup. Les joueurs tirent d'abord avec 4 jambes dominantes puis avec 4 jambes non dominantes. Le côté droit commence du côté gauche "RED CORNER", le côté gauche commence du côté droit "GREEN CORNER".

Important : Le schéma ci-dessous concerne les performances des joueurs jouant au "gros football" - 10 + 1

Pour d'autres, la conception d'un but sera de 5 mx 2 m, c'est-à-dire que le but sera divisé en ½ horizontalement et les dimensions latérales ne seront pas 1 m, mais 0,88 cm ; un coup de pied de 8 m, mais le rectangle du départ et du coup de pied au but reste le même, soit 6 mx 4 m, comme c'est le cas avec un grand but. Voir dessin ci-dessous

Grand coup de pied de porte tranche de 11m = 1 mx 1,22 m Petit coup de pied de portail tranche de 8m = 0,88 cm x 1 m

LA TÊTE DROITE COMMENCE - Il tire un total de 4 jambes DROITES dominantes du coin gauche

- ROUGE 1. missile (zone 1): Le coin inférieur droit

2. missile (zone 2) : EN HAUT À DROITE année

3. missile (zone 3) : coin inférieur gauche

4. missile (zone 4) : Coin supérieur gauche

et continue de tirer un total de 4 fois les pieds GAUCHE non dominants depuis le coin droit - VERT 5e coup (zone 1): coin inférieur gauche

6. missile (zone 2) : SUPÉRIEUR GAUCHE année

7. missile (zone 3) : Le coin inférieur droit

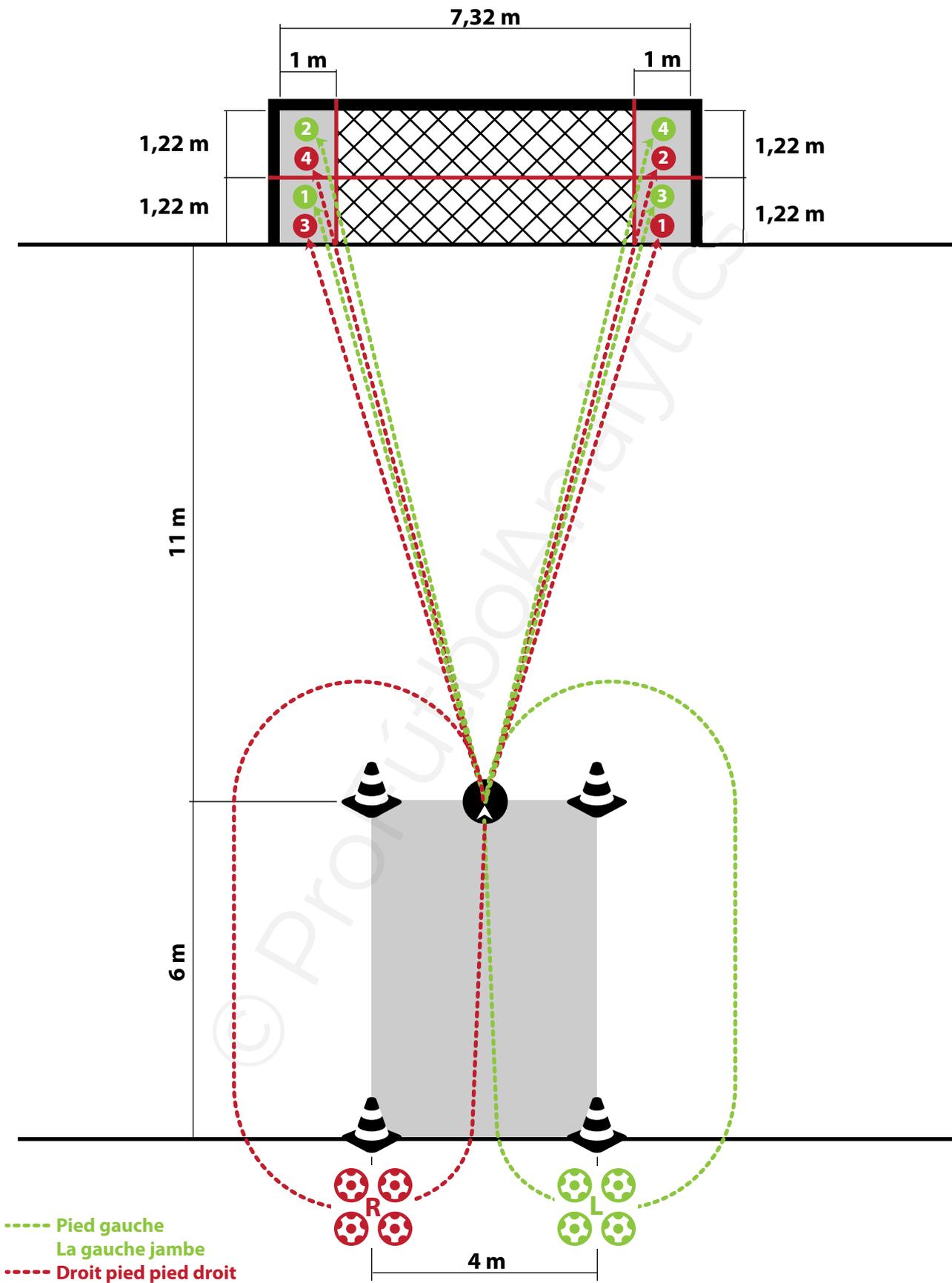
8. missile (zone 4) : Le coin supérieur droit

La valeur de mesure

Nombre d'INTERVENTIONS dans chacune des PARTIES (chaque inférieure 1 point, chaque supérieure pour 2 points, un total de 12 points possibles) et temps. Les points ont toujours plus de poids que le temps. En cas d'égalité de points, le temps décide.

Instructions pour l'entraîneur

L'entraîneur s'assurera qu'à l'intérieur de l'espace il n'y avait aucun des participants à l'exception du joueur qui tirait. Les autres sont assis à 2 m du joueur performant. L'entraîneur détermine toujours l'ordre dans lequel les joueurs vont tirer. La tâche de l'entraîneur est toujours de préparer 8 balles pour la ligne de départ. Alternativement, il peut confier cette tâche à un autre joueur/entraîneur. Le joueur tire depuis la course d'abord 4 fois le pied dominant puis 4 fois.



5. Technique la discipline

5.4b

Tournage – précision de tir dans la course 9-12



Cible

Mesurez la précision de tir d'un joueur de football avec son pied dominant et son pied non dominant.

De quoi as-tu besoin

- 8x ballon (taille selon catégorie d'âge) : 4x pied GAUCHE (rouge) DROIT, 4x jambe DROITE (verte) GAUCHE
- 4x métra
- Ruban à mesurer et chronomètre
- Ruban ou corde visible pour la division des buts

Exécution du test

Dans le but il y a un ruban (corde visible) tendu horizontalement au milieu à une hauteur de 100 cm et des deux côtés à 88 cm du poteau horizontalement vers le bas. Le joueur court avec le ballon depuis le cône de départ (à 14 m du but / gros tilleul) jusqu'à l'endroit d'où il tire (8 m du but / penalty) et tire. Après avoir tiré la balle, elle revient autour du cône de départ pour commencer pour la deuxième balle, mais orbite toujours selon le dessin du côté approprié. Cela continue jusqu'à la dernière tentative. Le chronomètre ne s'arrête que lorsque la moelle épinière perd le contact avec le pied lors du huitième coup. Les joueurs tirent d'abord avec 4 jambes dominantes puis avec 4 jambes non dominantes. Le côté droit commence du côté gauche "RED CORNER", le côté gauche commence du côté droit "GREEN CORNER".

Important : Le schéma ci-dessous concerne les performances des joueurs jouant au "petit football" - 7 + 1

Pour d'autres, la conception d'un but sera de 5 mx 2 m, c'est-à-dire que le but sera divisé en ½ horizontalement et les dimensions latérales ne seront pas 1 m, mais 0,88 cm ; un coup de pied de 8 m, mais le rectangle du départ et du coup de pied au but reste le même, soit 6 mx 4 m, comme c'est le cas avec un grand but. Voir dessin ci-dessous

Grand coup de pied de porte tranche de 11m = 1 mx 1,22 m Petit coup de pied de portail tranche de 8m = 0,88 cm x 1 m

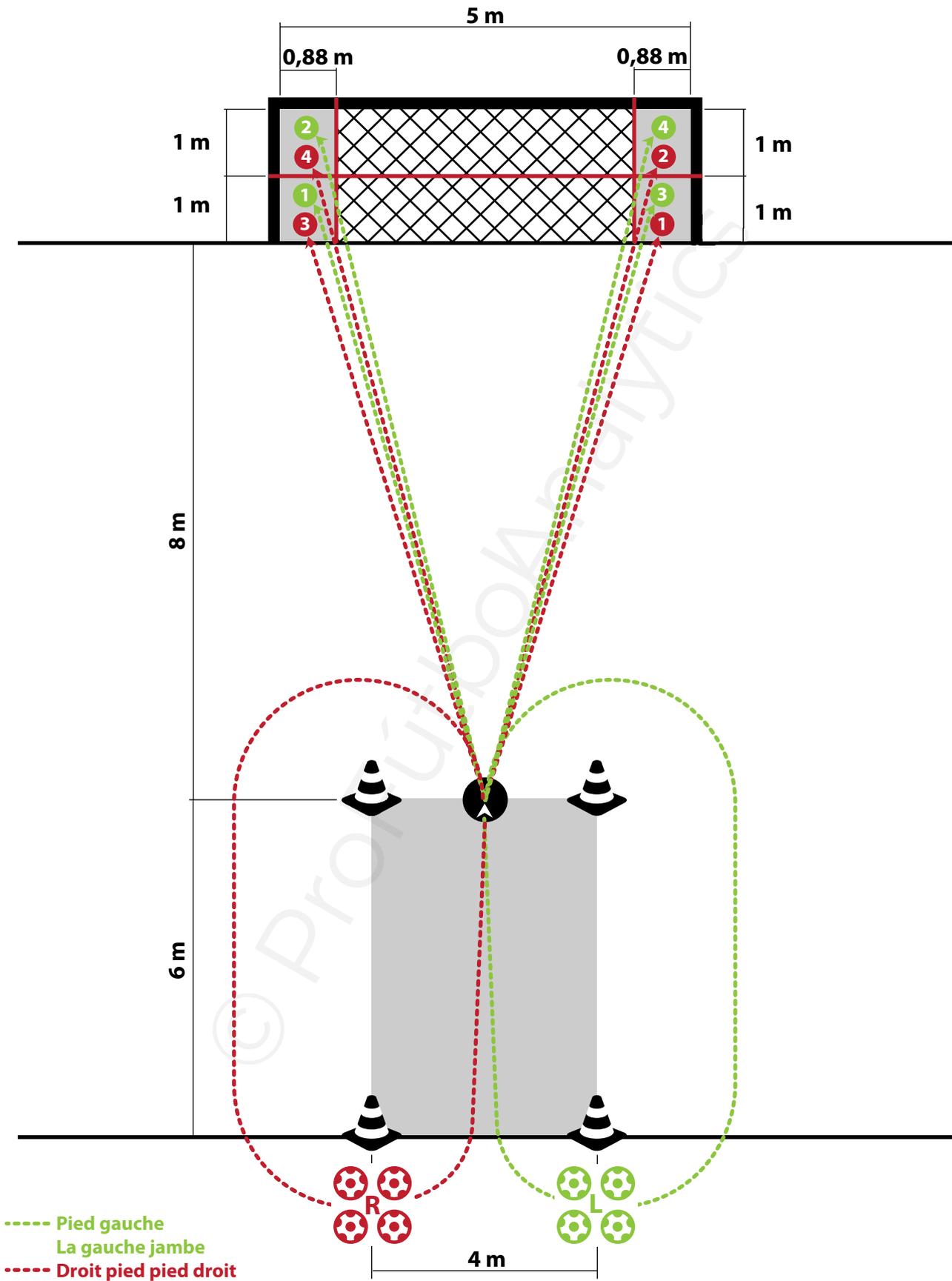
LA TÊTE DROITE COMMENCE - Tire au total 4 fois le pied DROIT dominant depuis le coin gauche - ROUGE 1. missile (zone 1): Le coin inférieur droit
2. missile (zone 2) : EN HAUT À DROITE année
3. missile (zone 3) : coin inférieur gauche
4. missile (zone 4) : Coin supérieur gauche
et continue de tirer un total de 4 fois les pieds GAUCHE non dominants depuis le coin droit - VERT 5e coup (zone 1): coin inférieur gauche
6. missile (zone 2) : SUPÉRIEUR GAUCHE année
7. missile (zone 3) : Le coin inférieur droit
8. missile (zone 4) : Le coin supérieur droit

La valeur de mesure

Nombre d'INTERVENTIONS dans chacune des PARTIES (chaque inférieure 1 point, chaque supérieure pour 2 points, un total de 12 points possibles) et temps. Les points ont toujours plus de poids que le temps. En cas d'égalité de points, le temps décide.

Instructions pour l'entraîneur

L'entraîneur s'assurera qu'à l'intérieur de l'espace il n'y avait aucun des participants à l'exception du joueur qui tirait. Les autres sont assis à 2 m du joueur performant. L'entraîneur détermine toujours l'ordre dans lequel les joueurs tireront. La tâche de l'entraîneur est toujours de préparer 8 balles pour la ligne de départ. Alternativement, il peut confier cette tâche à un autre joueur/entraîneur. Joueur



5. Technique la discipline

5.4c

Tournage – précision de tir en run 6-8



Cible

Mesurer la précision de tir d'un joueur de football avec son pied dominant et son pied non dominant.

De quoi as-tu besoin

- 8x ballon (taille selon catégorie d'âge) : 4x pied GAUCHE (rouge) DROIT, 4x jambe DROITE (verte) GAUCHE
- 4x méta
- Ruban à mesurer et chronomètre
- Ruban ou corde visible pour la division des buts

Exécution du test

Dans le but il y a un ruban (corde visible) tendu horizontalement au milieu à une hauteur de 100 cm et des deux côtés à 88 cm de la barre horizontalement vers le bas. Le joueur court avec le ballon depuis le cône de départ (à 14 m du but / gros tilleul) jusqu'à l'endroit d'où il tire (8 m du but / penalty) et tire. Après avoir tiré la balle, elle revient autour du cône de départ pour commencer pour la deuxième balle, mais orbite toujours selon le dessin du côté approprié. Cela continue jusqu'à la dernière tentative. Le chronomètre ne s'arrête que lorsque la moelle épinière perd le contact avec le pied lors du huitième coup. Les joueurs tirent d'abord avec 4 jambes dominantes puis avec 4 jambes non dominantes. La main droite commence du côté gauche "COIN ROUGE", la main gauche commence du côté droit "COIN VERT".

Important : Le schéma ci-dessous concerne les performances des joueurs jouant au "petit football" - 7 + 1

Pour d'autres, la conception d'un but sera de 5 mx 2 m, c'est-à-dire que le but sera divisé en ½ horizontalement et les dimensions latérales ne seront pas 1 m, mais 0,88 cm ; un coup de pied de 8 m, mais le rectangle du départ et du coup de pied au but reste le même, soit 6 mx 4 m, comme c'est le cas avec un grand but. Voir dessin ci-dessous

Grand coup de pied de porte tranche de 11m = 1 mx 1,22 m Petit coup de pied de portail tranche de 8m = 0,88 cm x 1 m

LA TÊTE DROITE COMMENCE - Tire au total 4 fois le pied DROIT dominant depuis le coin gauche - ROUGE

1. missile (zone 1): Le coin inférieur droit
2. missile (zone 2) : Le coin inférieur droit
3. missile (zone 3) : coin inférieur gauche
4. missile (zone 4) : coin inférieur gauche

et continue de tirer un total de 4 fois les pieds GAUCHE non dominants depuis le coin droit - VERT

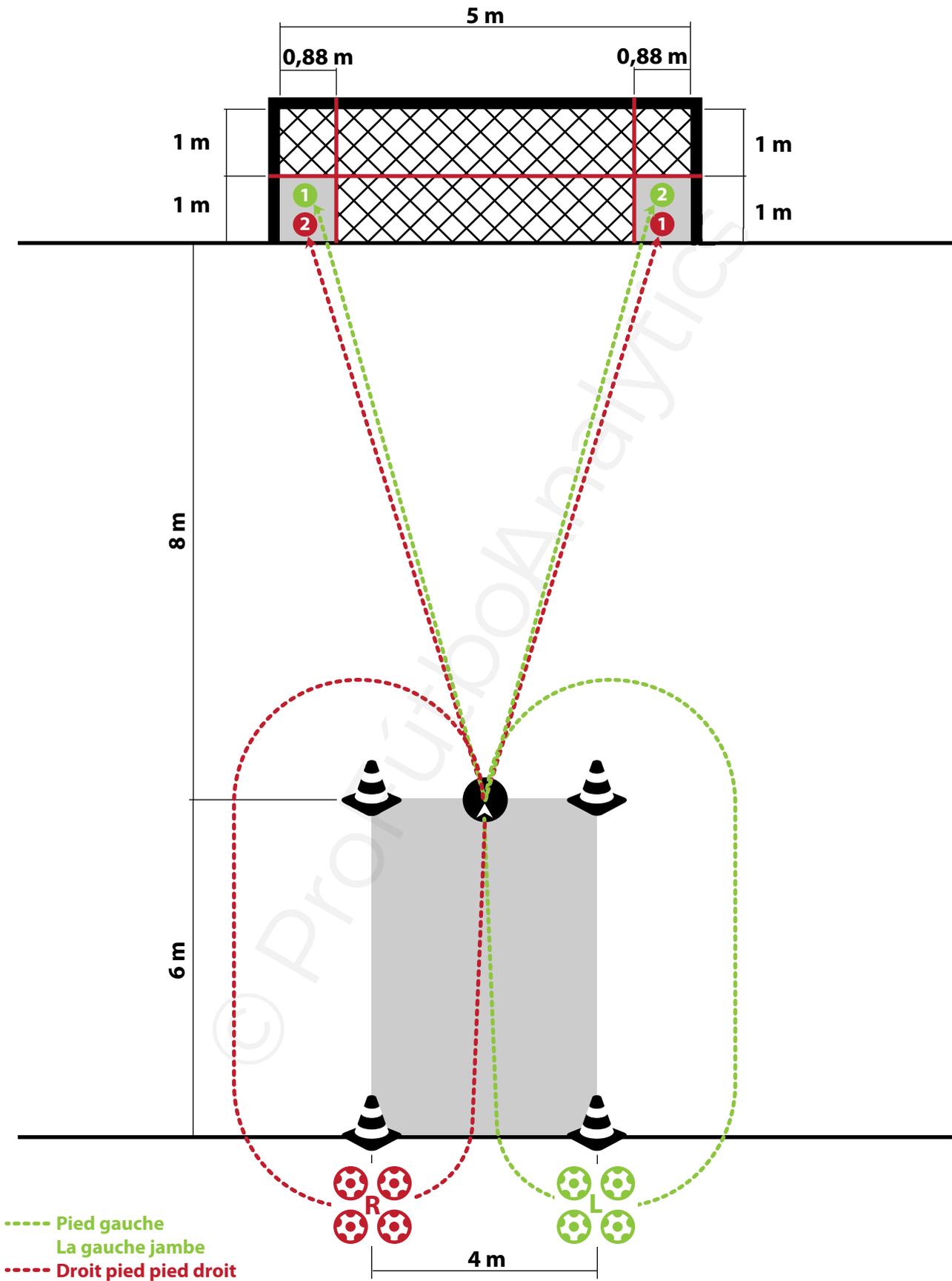
- 5e coup (zone 1): coin inférieur gauche
6. missile (zone 2) : INFÉRIEUR INFÉRIEUR année
7. missile (zone 3) : Le coin inférieur droit
8. missile (zone 4) : Le coin inférieur droit

La valeur de mesure

Nombre d'INTERVENTIONS dans chacune des PARTIES (chaque 1 point inférieur, un total de 8 points possibles) et temps. Les points ont toujours plus de poids que le temps. En cas d'égalité de points, le temps décide.

Instructions pour l'entraîneur

L'entraîneur s'assurera qu'à l'intérieur de l'espace il n'y avait aucun des participants à l'exception du joueur qui tirait. Les autres sont assis à 2 m du joueur performant. L'entraîneur détermine toujours l'ordre dans lequel les joueurs vont tirer. La tâche de l'entraîneur est toujours de préparer 8 balles pour la ligne de départ. Alternativement, il peut confier cette tâche à un autre joueur/entraîneur. Le joueur tire depuis la course d'abord 4 fois le pied dominant puis 4 fois le pied non dominant.



6. Liste complète des équipements pour tester

- Lot de 20 cônes
- Maintenant avec environ 30 pièces
- Lot de 4 grands bâtons de slalom à fond plat
- Lot de 4 petits bâtons de slalom à base plate
- 2 rubans à mesurer
- Machine à laver
- Barre courte pour test de coordination (95 cm)
- Chronomètre, cellule photoélectrique
- 4 petits portails (hauteur 30 cm) ou créant un obstacle 30 cm x 90 - 100 cm
- Ruban ou corde apparente
- Ruban adhésif de couleur pour le marquage sous les cônes ou les cibles
- 20 balles



7. Logiciel

ProFútbolAnalytics utilise un logiciel cloud pour la collecte et l'analyse des données. Vous devez vous inscrire à l'adresse app.profutbolanalytics.com en saisissant le nom d'utilisateur et le mot de passe.

Nouveau résultat

Cette option est utilisée pour présenter un nouveau joueur, des résultats et pour générer des rapports physiques et techniques.

- Cliquez sur le bouton Nouveau résultat -> remplissez toutes les données et cliquez sur l'option "Créer un résultat".

Tous les résultats

Aperçu de tous les joueurs inscrits

- Cliquez sur le bouton Modifier -> de cette façon, vous pouvez modifier les résultats existants.

Clubs

Cette option permet d'ajouter les nouveaux clubs dans l'application.

- Cliquez sur le bouton Clubs -> Nouveaux clubs
- Saisissez les informations requises.

Manuel vidéo

En cliquant sur le lien ci-dessous, vous pouvez consulter les instructions audiovisuelles de chaque discipline sur la chaîne YouTube de ProFútbolAnalytics. www.youtube.com/channel/UC0yLe_L8cXEgxcTqsl7Pc2g/videos

4 DISCIPLINES TECHNIQUES :

Pieds : www.youtube.com/watch?v=W7-Gi62tQIs

Test tournage : www.youtube.com/watch?v=oV_90r2_1cQ

Passage : www.youtube.com/watch?v=j9L9L_mZWG0

Slalom/épreuve d'obstacles : www.youtube.com/watch?v=Yp4r1hcV-5Q

6 DISCIPLINES PHYSIQUES :

30 m sprint : www.youtube.com/watch?v=QLm-9API7Bc

Des exercices avec tudont : www.youtube.com/watch?v=uJ8vPx20qrc

Redressements assis : www.youtube.com/watch?v=xR-ukkcDO3I

UkkcDO3I Navette : www.youtube.com/watch?v=iqSSewGZS-o

Triple saut : www.youtube.com/watch?v=J_cq-BulwWI

Course à pied 1000 m : www.youtube.com/watch?v=wrSn2VfmS30

PROMO

www.youtube.com/watch?v=ogSPuemUmNY



www.profutbolanalytics.fr