

# Examens de la branche sportive

## Prescriptions d'exécution

### 1. Objectif

#### 1.1 Introduction

En football, les examens de branche sportive fournissent au moniteur des informations utiles aussi bien pour la planification que pour la conception d'un cours de branche sportive. Selon l'époque à laquelle ils sont exécutés (nombre et date) les buts suivants peuvent être visés:

- Etablissement de l'acquis technique individuel, plus particulièrement des forces et des faiblesses. Les résultats des tests devraient d'une part confirmer les observations visuelles faites lors des compétitions et d'autre part révéler souvent des lacunes cachées.
- Contrôle des progrès réalisés dans le courant de la saison, soit à l'entraînement, soit lors des matches, aussi bien individuellement que collectivement.

#### 1.2 Informations fournies par les tests

##### 1.2.1 Acquis technique:

1. Jonglage (sens du ballon)
2. Conduite du ballon
3. Contrôle du ballon
4. Jeu de tête
5. Passe
6. Tir au but

} Précision du déroulement  
des mouvements  
Dextérité gauche et droite

##### 1.2.2 Qualités psychiques:

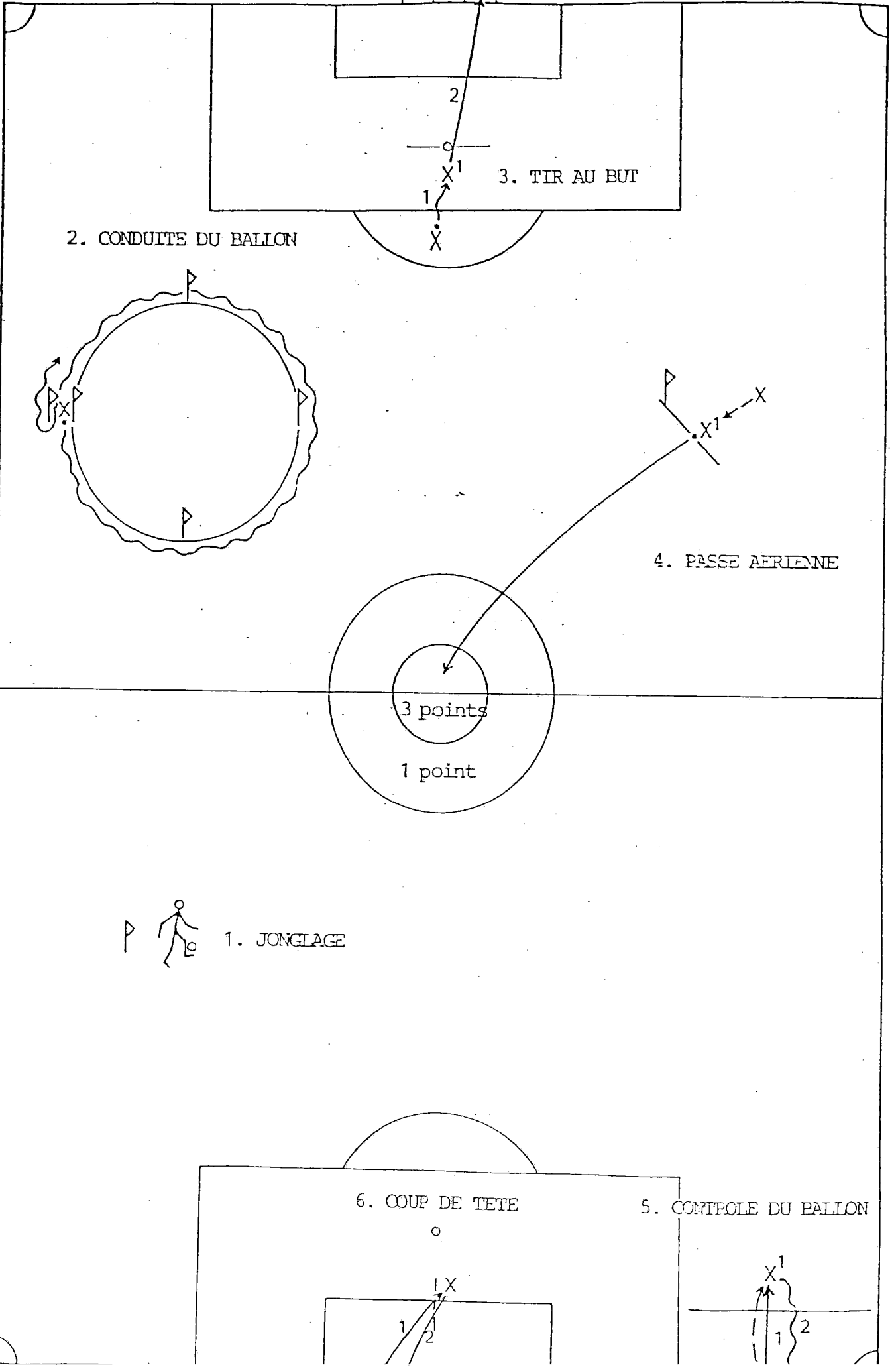
- Motivation servant à améliorer les capacités de performance personnelles
- Concentration
- Volonté

### 3. Organisation, exécution, motivation

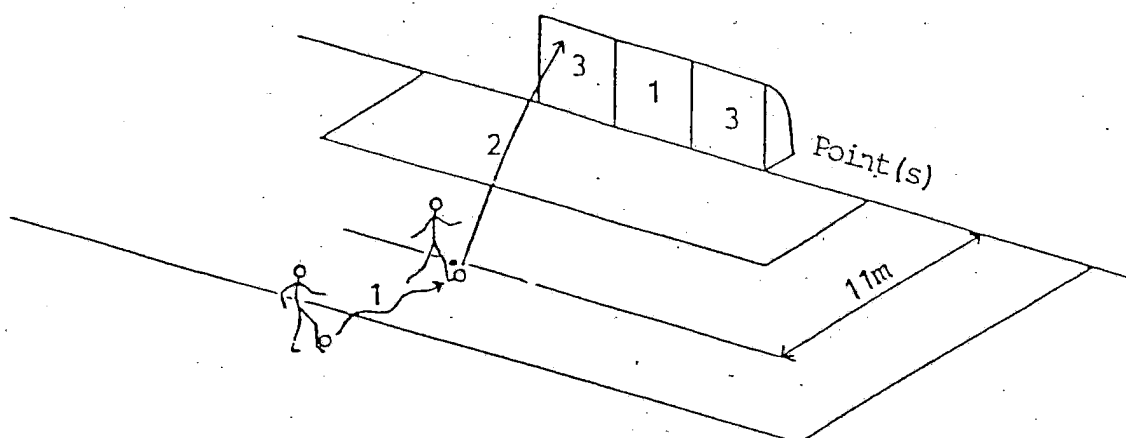
- L'examen peut être exécuté sur n'importe quel terrain de football avec peu de moyens auxiliaires et de marquage supplémentaires.
- Les exercices remaniés et partiellement nouveaux des examens de branche sportive doivent être conçus de manière à assurer une certaine continuité au niveau de la formation, soit au niveau du passage de la forme grossière (débutants) à la forme affinée (avancés) et finalement à la compétition (chevrons).
- Pour obtenir des résultats significatifs, susceptibles d'être comparés, les conditions climatiques et les emplacements doivent toujours être bons. La motivation des participants sera plus grande.

EXAMEN DE LA BRANCHE SPORTIVE 1 (Vue d'ensemble)

3 1 3 point(s)



### 3. TIR AU BUT après une conduite de ballon (11 m)



**Marquage:** Le but est divisé en 3 parties égales (2.44 m x 2.44 m) à l'aide d'haltères suspendus à des chambres à air.  
Une ligne tracée à 11 m délimite la distance de tir.

**Exécution:** Partant de l'extérieur de la surface de réparation, le joueur conduit le ballon en direction du but et, le ballon toujours en mouvement, tire au but, de la ligne des 11m en respectant une trajectoire aérienne directe.  
On effectue 4 tirs avec chaque pied.

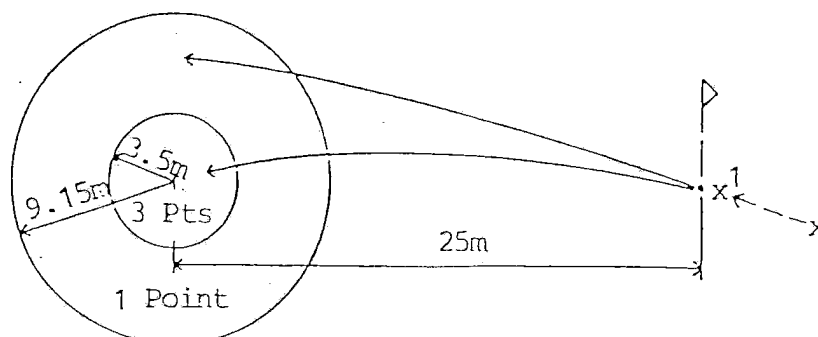
**Résultat:**

3 points:	- ballon en trajectoire directe aérienne dans le tiers droit ou gauche
1 point:	- ballon en trajectoire directe aérienne dans le tiers du milieu
0 point:	- ballon tiré <u>après</u> la ligne des 11 m - ballon tiré alors que le ballon n'est pas en mouvement - balle touchant le sol <u>avant</u> la ligne de but - tir à côté, y compris sur la latte ou les poteaux

Résultat valable: - somme des points

Essai: 1 (au total 8 tirs)

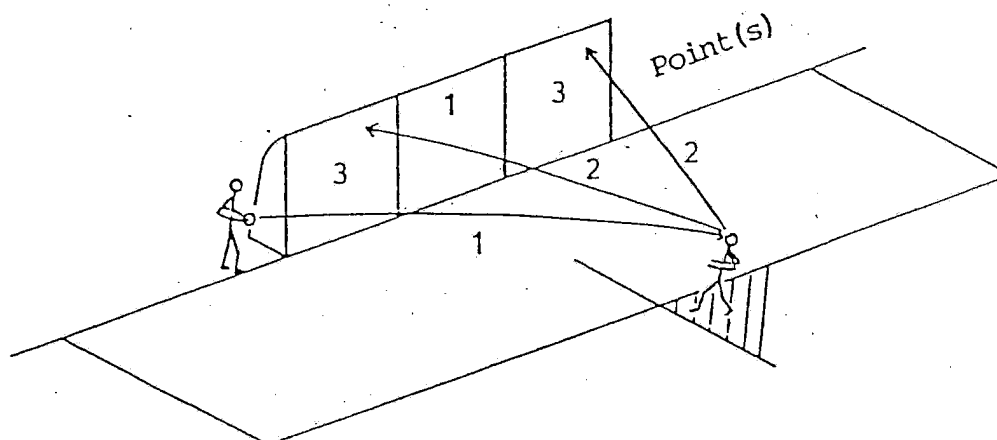
### 4. PASSE AERIENNE dans le cercle central (25 m)



**Marquage:** On dessine un cercle supplémentaire de 3,5 m de rayon dans le rond central.  
La ligne de départ du tir est tracée à 25 m du centre du cercle (voir croquis).

**Exécution:** La balle est immobile. Le joueur effectue une passe aérienne dans le rond central.  
On exécute 4 passes avec chaque pied.

## 6. COUP DE TETE au but (5,5 m)



- Marquage:** Le but est divisé en 3 parties égales (2.44 m x 2.44 m) à l'aide d'haltères suspendus à des chambres à air. Le milieu du but est défini par un trait perpendiculaire à la ligne des 5,5 m (voir croquis).
- Exécution:** Un assistant se tient avec les ballons, à côté du but, derrière la ligne de fond. Le joueur se trouve à l'extérieur des 5 m en face de la moitié du but la plus éloignée. L'assistant lui lance un ballon et le joueur essaie de marquer un but (coup de tête). Le ballon ne doit pas toucher le sol.
- On effectue 4 coups de tête du côté droit et 4 du côté gauche.
- Règles:** Le joueur peut soit l'attraper avec les mains, soit laisser passer un ballon mal lancé. L'essai doit alors être répété. Si le joueur prend le ballon avec la tête, cela signifie qu'il accepte et l'essai compte. Au moment du coup de tête, le joueur doit se trouver à l'intérieur de la surface qui lui est impartie, c'est-à-dire à l'extérieur des 5 m et derrière le trait marquant le milieu du but. Il est donc recommandé que le joueur s'éloigne suffisamment de la zone délimitée afin de ne pas la pénétrer.
- Résultat:**
- |           |   |
|-----------|---|
| 3 points: | - coup de tête direct dans le tiers gauche ou droit                   |
| 1 point:  | - coup de tête direct dans le tiers central                           |
| 0 point:  | - la balle touche le sol <u>avant</u> la ligne de but                 |
|           | - coup de tête à côté des buts, y compris sur la latte ou les poteaux |
|           | - le joueur pénètre dans la "zone interdite"                          |
- Résultat valable: - somme des points
- Essai:** 1 (au total 8 coups de tête)

**Sportfachprüfung 1 Männer / Examen de branche sportive 1 pour hommes**

Name Nom		Start-Nummer Numéro de départ	
Vorname Prénom		Jahrgang Année de naissance	

Note	Punkte/Points Alter/Age:		
	- 31	32-41	42 -
4	108	102	96
3	84	78	72
2	60	54	48

Punktetotal Total des points		Note Note	
---------------------------------	--	--------------	--

Ort, Datum Lieu, Date	
Unterschrift des Kursleiters Signature du chef de cours	

Disziplinen Disciplines	1. Jonglieren Jonglage	2. Ballführen Conduite du ballon	3. Torschuss Tir au but	4. Flugpass Passe aérienne	5. Ballkontrolle Contrôle du ballon	6. Kopfball Coup de tête	Disziplinen Disciplines
Resultate Résultats			r./d	r./d		r./d	Resultate Résultats
		<b>+ sec.</b>	r./d	r./d		r./d	
			r./d	r./d		r./d	
			r./d	r./d		r./d	
		<b>+ sec.</b>	l./g	l./g		l./g	
			l./g	l./g		l./g	
gültiges Resultat							Résultat valable
Punkte Points							Punkte Points
20	120	24.0	22	24	21.5	24	20
19	102	25.0	21	22	22.1	22	19
18	87	25.8	20	21	22.7	21	18
17	74	26.6	19	20	23.4	20	17
16	63	27.4	18	19	24.1	19	16
15	53	28.2	17	18	24.8	18	15
14	45	29.0	16	17	25.5	17	14
13	37	30.0	15	16	26.5	16	13
12	30	31.0	14	15	27.7	15	12
11	23	32.0	13	14	28.9	14	11
10	16	33.0	12	12	31.0	12	10
9	13	34.0	11	11	32.0	11	9
8	11	34.9	10	10	33.0	10	8
7	9	35.7	9	9	34.0	9	7
6	7	36.5	8	8	35.0	8	6
5	6	37.3	7	7	36.0	7	5
4	5	38.1	6	6	37.0	6	4
3	4	38.9	5	5	38.0	5	3
2	3	39.7	4	4	39.0	4	2
1	2	40.5	3	3	40.0	3	1

**Konditionstest Männer / Test de condition physique pour hommes**

Name Nom		Start-Nummer Numéro de départ	
Vorname Prénom		Jahrgang Année de naissance	

Note	Punkte/Points Alter/Age:	
	- 31	32 - 41
4	54	48
3	42	36
2	30	24

Punktetotal Total des points		Note Note	
---------------------------------	--	--------------	--

Ort, Datum Lieu, Date	
Unterschrift des Kursleiters Signature du chef de cours	

Disziplinen Disciplines	50m-Lauf Course 50 m	Weitsprung Saut en longueur	12'-Lauf Course 12'	Disziplinen Disciplines
Resultate Résultats				Resultate Résultats
Punkte Points				Punkte Points
20	6.1	280	3350	20
19	6.3	270	3225	19
18	6.5	260	3125	18
17	6.7	255	3050	17
16	6.8	250	2975	16
15	6.9	245	2900	15
14	7.0	240	2850	14
13	7.1	235	2800	13
12	7.3	230	2725	12
11	7.4	225	2650	11
10	7.5	220	2575	10
9	7.6	216	2500	9
8	7.7	212	2425	8
7	7.8	208	2350	7
6	7.9	204	2275	6
5	8.0	200	2200	5
4	8.1	196	2125	4
3	8.2	192	2050	3
2	8.3	188	1975	2
1	8.4	184	1900	1