Français Volants 1933 Paris

TESTS U13 et U15

Tu trouveras ci-dessous toutes les informations nécessaires pour bien comprendre les tests que tu devras passer chaque semaine, et le système de notation de tes résultats.
Comme ça, normalement, pas de surprise !

Travaille bien et sois fort.e !

	Exercice	*Description*	*Défi*	*Score*
		PHYSIQUE		
1	Gainage planche, bras tendu	*En position de planche sur les coudes, tendre un bras en avant, le reposer, puis tendre l'autre, et ainsi de suite. En faisant en sorte de laisser le reste du corps immobile.*	*max en 40"*	*1 pt par execut°*
2	Burpees	*pompe enchaînée avec un saut sur place pieds joints. Exemple vidéo ici.*	*max en 40"*	*1 pt par execut°*
3	Pas du patineur	*Mettre 2 marques au sol à une distance de 3x la largeur des épaules. Sauter de l'une à l'autre en latéral, en répliquant un geste de patinage bien équilibré. Exemple vidéo ici.*	*max en 40"*	*1 pt par A/R*
4	Vitesse de pieds	*Monter et descendre d'une marche, un pied après l'autre, le plus vite possible, mais en gardant le même ordre. Exemple vidéo ici.*	*max en 40"*	*1 pt par A/R*
5	Sprint 40m	*Sprint, départ arrêté.*	*- de 6,5'*	*20 pts*
		MANIEMENT		
1	Jongles avec balle	*Jongler une balle avec sa crosse. Le décompte s'arrête quand la balle tombe au sol.*	*maximum*	*1 pt par jongle*
2	Dribble en 8	*Placer 2 objets au sol, écartés environ de 3 ou 4 largeurs d'épaules. Faire tourner la balle en formant 8 autour des obstacles. En enchaîner le plus possible. Exemple ici.*	*max en 40"*	*1 pt par tour*
3	Dribble A/R avec obstacle	*Placer un objet au sol (une crosse) perpendiculairement à soi. Dribbler une balle de part et d'autre de l'objet en passant par-dessus. Faire le plus d'A/R possibles.*	*max en 40"*	*3 pts par A/R*
4	Pieds fixes au sol, tour de soi	*Dribbler la balle autour de soi, en restant les pieds fixés au sol. Faire le maximum de tours dans le même sens.*	*max en 40"*	*2 pts par tour*
5	Bonus // Jongle palet	*Mettre un palet à plat sur la palette de la crosse. Le lancer en l'air et le rattraper avec la palette de la crosse, sans qu'il tombe par terre. Exemple ici.*	*lancé, rattrapé*	*30 pts*
		TACTIQUE		
1	Présence aux séances	*Être présent à chaque séance vidéo.*	*2 rdv / sem*	*2 pt par présence*
2	QCM de reprise	*Test qui sera donné à la reprise du hockey*	*10 questions*	*10 pt par réponse*