

8 TEST ADRESSE

Lancer - rattraper

► Cycles : 3 • 4

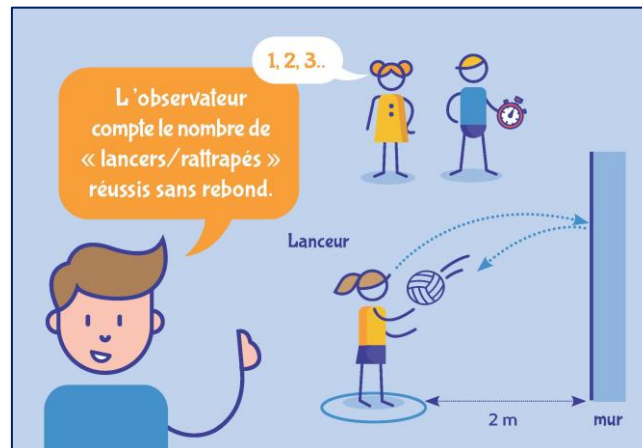
Le test

2 mètres d'un mur,
les 2 pieds dans un cerceau.

Un ballon gonflé (type handball) tenu à 2 mains.

Lancer le ballon sur le mur à hauteur des yeux
ou au-dessus de la tête et le rattraper sans le laisser
rebondir au sol.

Le juge
chronomètre !



Points de vigilance :

- Lancer et rattraper le ballon à 2 mains.
- Ne pas arrêter le chronomètre avant la fin des 30 secondes.
- Prévoir un ballon de secours.

Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 30 secondes : 3 tentatives.
- 2 tailles possibles de ballon (ex : handball/volley). L'élève teste et choisit le ballon qui lui semble le plus adapté.
- Comptabiliser le nombre de « lancers/rattrapés » réussis en 30 secondes (lancer le ballon contre le mur / le réceptionner à 2 mains, sans rebond au sol et sans sortir de sa zone de réception (cerceau sur l'image ci-dessus)).
- Ne pas comptabiliser chaque mauvais « lancer/rattrapé » (ex : lancer ou réception à 1 main ; réception du ballon avec pied(s) en dehors du cerceau ; rebond au sol avant réception du ballon ...).



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet,
crayon et fiche de tests,
mètre ou décamètre, grand cerceau,
2 ballons (1 type handball et 1 type volley)



Flashez pour accéder à la vidéo !