

Tests d'athlétisme: 1.2 Attrape-balle – Niveau 1 (U8)

Ce test consiste à récupérer un ballon après un demi-tour. La rotation est réalisée une fois vers la droite, une fois vers la gauche.

Le partenaire laisse tomber une balle dans le dos du sujet testé. Ce dernier regarde devant lui, il ne voit ni ne sent la balle. Lorsqu'il entend l'impact, il se retourne et essaie de la récupérer avant qu'elle touche le sol une seconde fois. Se tourner une fois vers la droite, une fois vers la gauche.



Critère:

- Attraper deux fois de suite la balle, en pivotant alternativement à droite puis à gauche

Remarques:

- Avec un ballon de basketball bien gonflé
- Hauteur de chute: environ 1 m du sol
- Sans signal acoustique de la part du partenaire
- Ne pas frapper le ballon contre le sol
- Veiller au calme à proximité de l'emplacement

Fiche descriptive: 1.2 Attrape-balle

Fiche d'évaluation: Niveau 1 (U8)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO