

Test

Éléments techniques à l'école

Afin d'évaluer les objectifs d'apprentissage à l'école, on choisira plutôt des formes de test qui couvrent l'ensemble des éléments techniques appris. En club, il s'agira de proposer des tests plus spécifiques.

Déroulement

Ce test est prévu pour une petite salle de sport (salle de l'école), avec comme point de repère le terrain de volleyball tracé au centre de toutes les surfaces.

Le test se déroule sous forme de parcours chronométré. Des points de pénalité qui correspondent à l'ajout de secondes (entre une et trois selon le niveau et l'âge des joueurs) sanctionnent les participants à différents postes (passe contre la bande, tir au but).

Postes

1. Slalom (important: écarts irréguliers): le joueur doit faire en plus le tour complet de deux cônes.
2. Passe contre la bande: la balle est frappée depuis la ligne latérale du terrain de volleyball et doit arriver entre les deux cônes.
3. Course pour récupérer la balle.
4. Carrousel: tirer au but une fois de la droite et une fois de la gauche après avoir contourné le piquet (tir accompagné). Point de pénalité si le but est manqué.
5. Dribbler autour des piquets couchés sur le sol: seule la balle passe autour des piquets.
6. Soulever la balle pour passer sur les piquets au sol.
7. Tir au but: tirer avant la ligne matérialisée par deux cônes. Point de pénalité si le but est manqué. Le chrono est stoppé dès que la balle a passé la ligne de but.

Matériel: Cônes et/ou piquets, cannes, balles et but d'unihockey

Source: swiss unihockey

Explication des symboles:

○ × Joueur	- - - ➔ Passe
○ × ● Joueur avec la balle	==== ➔ Tir
— ➔ Déplacement	△ Objet de marquage

