

La prise de raquette ainsi que la force de préhension exercée doivent permettre le dosage de l'envoi de la balle à l'endroit souhaité.
Ce qu'on nomme habileté manuelle, commence par l'appropriation de l'outil en tant que prolongement de la main préférentielle.

BUT : mesurer l'habileté manuelle

DURÉE : 6 minutes/ personne



MATÉRIEL : une raquette, un seau de balles, des cônes ou petits anneaux, une table

TEST 1 : DOSAGE



Consignes : debout, une raquette dans la main, faire tenir en équilibre une balle sur la raquette pendant 5 secondes puis la faire rebondir verticalement sur la raquette du côté coup droit (pouce) puis du côté revers (index) sans qu'elle tombe à terre.

Mesures : nombre de réussites sur un maximum de 20 jonglages.

TEST 2 : CIBLE



Consignes : disposer 4 cibles de 20 cm de diamètre, en "éventail" en bout d'une table.
Le sujet dispose d'un panier de 20 balles. Il lâche la balle pour la faire rebondir sur la table puis vise les cibles alternativement.
Renouveler l'exercice avec 5 séries de 4 envois : 2 en coup droit, 2 en revers, la 5^{ème} en alternant coup droit et revers.

Mesures : nombre de cibles touchées sur 20 envois.

adaptations : si l'on ne dispose pas de table de ping, aménager une table munie d'un rollnet.

TEST 3 : RENVOI



Consignes : devant une table, debout, une raquette à la main, l'évaluateur envoie 20 balles au sujet qui tente de les renvoyer : 10 balles avec le coup droit puis 10 balles avec le revers.

Mesures : nombre de renvois réussis (= la balle touche le 1/2 camp adverse).

adaptations : si l'on ne dispose pas de table de ping, aménager une table munie d'un rollnet.

INDICE EVALPING : DOSAGE

1	2	3	4	5
0-4	5-9	10-14	15-19	20

INDICE EVALPING : CIBLE

1	2	3	4	5
0-4	5-9	10-14	15-19	20

INDICE EVALPING : RENVOI

1	2	3	4	5
0-4	5-9	10-14	15-19	20