

L'efficacité technique dépend de paramètres tels que l'utilisation rationnelle des segments, le relâchement dans la prise d'élan ou l'accélération au moment juste, en plus d'une action correcte sur la balle. Ce sont ces qualités que ces tests tentent de mesurer.

**BUT :** mesurer l'efficacité gestuelle

**DURÉE :** 6 minutes / personne



**MATÉRIEL :** un panier de 20 balles, deux raquettes, une table

### TEST 1 : PRÉCISION



**Consignes :** l'évaluateur distribue 10 balles fortes sur le coup droit puis 10 sur le revers du sujet.  
La cadence de distribution est lente. Le sujet doit renvoyer des balles rapides dans le 1/2 camp adverse.

**Mesures :** nombre de balles renvoyées dans le 1/2 camp adverse.

### TEST 2 : ROTATION



**Consignes :** l'évaluateur distribue 10 balles coupées sur le coup droit puis 10 sur le revers du sujet.  
La cadence de distribution est lente. Le sujet doit faire tourner les balles dans le 1/2 camp adverse.

**Mesures :** nombre de balles renvoyées avec rotation dans le 1/2 camp adverse.

### TEST 3 : AJUSTEMENT



**Consignes :** l'évaluateur distribue 10 balles courtes sur le coup droit puis 10 sur le revers du sujet.  
La cadence de distribution est lente. Le sujet doit renvoyer les balles en flip dans le 1/2 camp adverse.

**Mesures :** nombre de balles renvoyées dans le 1/2 camp adverse.

#### INDICE EVALPING : PRÉCISION

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

#### INDICE EVALPING : ROTATION

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

#### INDICE EVALPING : AJUSTEMENT

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