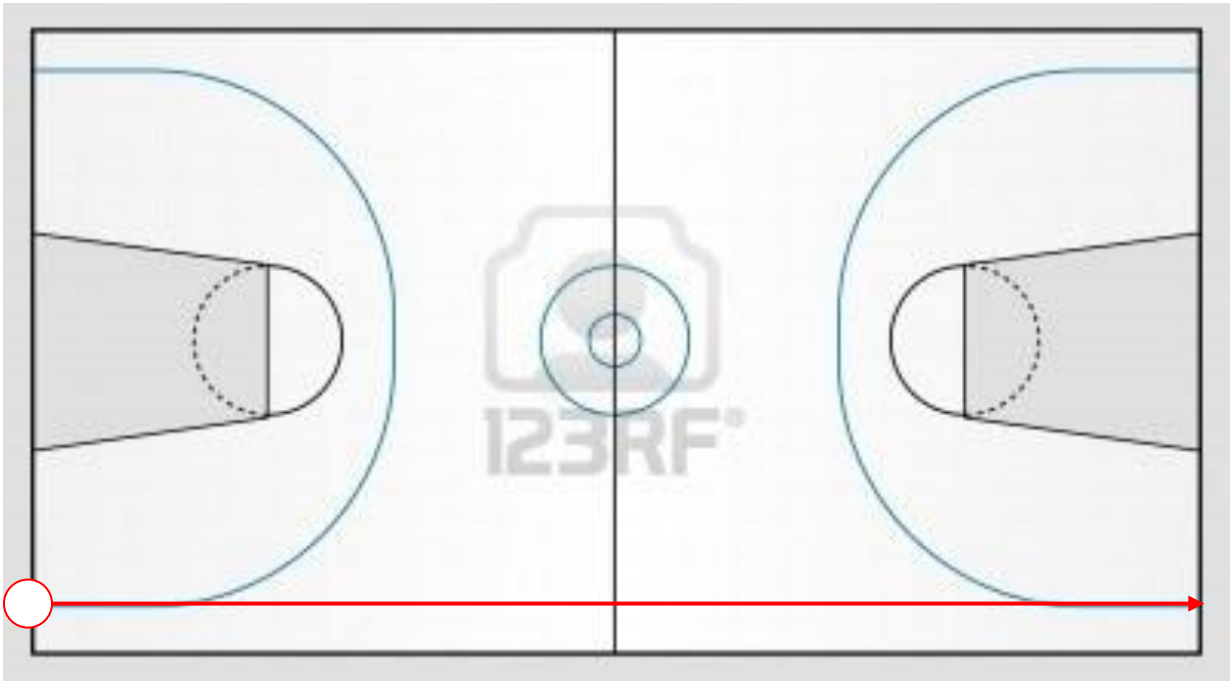
Ecole de Basket du BC BELLEVILLE

TEST N°1 : VITESSE



Déroulement :

1. Départ du chrono au signal, arrêt du chrono au franchissement de la ligne de fond opposée.
2. 1er passage : sprint sans ballon.
3. 2eme passage : sprint en dribble main droite.
4. 3eme passage : sprint en dribble main gauche.

Notation :

1. (temps 2 + temps 3) – 2 x temps 1
2. Niveau débutant ou non-acquis ou NA : résultat supérieur à 10
3. Niveau moyen ou en cours d'acquisition ou EA : résultat compris entre 4 et 10
4. Niveau confirmé ou acquis ou A : résultat inférieur à 4