

Autoévaluation Volleyball

Manipulation (RAS) :

1.3.1. Analyser et ajuster, en appliquant des principes, l'exécution d'une action de manipulation ou d'une combinaison d'actions de manipulation.

Activité : Volleyball

Comportements observables : La touche

Positionne son corps en dessous du ballon :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Forme un triangle avec les pouces et les index en ayant les mains ouvertes comme la forme du ballon:

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Pousse légèrement avec les coudes et les poignets :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Les poignets et les coudes ont une projection vers l'extérieur:

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Manchette :

Comportements observables :

Positionne son corps en arrière du ballon :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Fléchis des genoux vers une position assise :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Total = sur 4

Rejoint les 2 mains pour rapprocher les avant-bras :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Zone de contact sur les avant bras :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0