



Handball Achenheim
Fiche individuelle 2004-2005
Tests 17-18/08/04
Gaëlle HUSSEIN



Age 29 23
moy

Taille 163 171 **Poids** 66 69
moy moy

Poste Aile droite/gauche

Force explosive des jambes					Force réactive des jambes					Force réactive des mollets				
Squat Jump					Counter Mouvement Jump Bras					Sauts en réactivité				
	Moy	Arr	Avt	Gard		Moy	Arr	Avt	Gard		Moy	Arr	Avt	Gard
38	35,54	37,84	35,2	30,45	38	36,5	37,24	37,68	32,3	34	28,79	28,96	31,08	23,8

Indice de détente 110 moy 101

Bon niveau

Indice de puissance des jambes 0 moy 1

Un travail en pliométrie à dominante cuisse est à réaliser

Indice de Vittori 5 moy 8

Il faut un travail plus orienté sur les mollets

10m					20m					30m				
	Moy	Arr	Avt	Gard		Moy	Arr	Avt	Gard		Moy	Arr	Avt	Gard
1,81	1,93	1,98	1,86	1,92	3,15	3,34	3,37	3,29	3,37	4,46	4,73	4,75	4,66	4,78
Très bon niveau					Très bon niveau					Bon niveau				

T-test					VMA Test 45"15"					Pompe		Abdo	
	Moy	Arr	Avt	Gard		Moy	Arr	Avt	Gard		Moy		Moy
9,93	10,14	10,29	9,89	10,27	15,0	15,9	15,6	15,8	16,5	45	32,64	70	68,17

Moy = Moyenne de l'équipe - Avt = Moyenne des avants - Arr = Moyenne des arrières - Gard = Moyenne des gardiens