



Moudon HC

Mézières, le 5 juin 2005

Cher entraîneur,

En vue de vérifier régulièrement les progrès réalisés par les joueuses et joueurs du Moudon Handball-club, j'ai décidé de soumettre l'ensemble des membres actifs à des tests réguliers et pour cela j'ai besoin de ta collaboration. Les résultats obtenus par chacun seront répertoriés dans la fiche personnelle de chaque membre. Ces fiches serviront de référence aux entraîneurs pour évaluer les progrès réalisés et pour analyser les axes prioritaires en matière de préparation à la performance sportive.

Chaque entraîneur est tenu d'effectuer au moins deux fois par année tous les tests et de **communiquer les résultats au coach J+S**. Un intervalle idéal de six mois entre chaque test est préconisé.

Afin de pouvoir procéder à une analyse comparative des résultats, les tests seront exécutés selon les directives établies et avec précision. Les épreuves se composent de cinq exercices de condition physique et cinq exercices de coordination. Les composantes et l'exécution sont définies ci-après.

D'ors et déjà je te remercie de ta collaboration et je te souhaite beaucoup de plaisir dans ton activité.

Le coach J+S

Jean-François Périsset

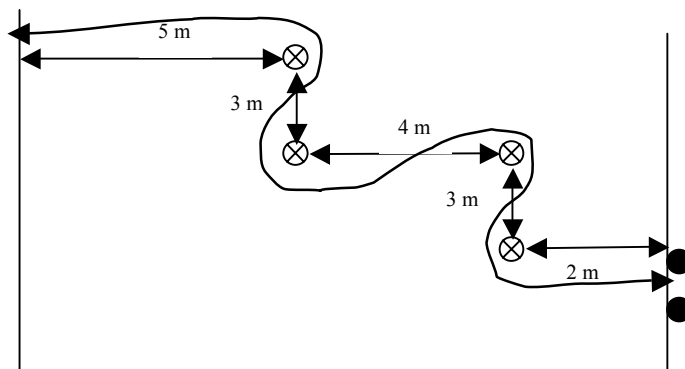
1. Test de coordination

1.1. Slalom avec ballon

Exécution :

Départ ballon en mains. Dribbler de la main extérieure en slalomant autour des piquets, puis déposer le ballon derrière la ligne de démarcation (il ne doit pas être lancé).

Prendre le 2^e ballon posé à cet endroit et faire le chemin de retour de la même façon, c'est-à-dire en dribblant autour des piquets.



Pénalités :

L'essai est non valable s'il y a perte de balle, porté de balle, piquet renversé, ballon dribblé de la main intérieure.

Evaluation :

Le chronomètre est arrêté lorsque le concurrent franchit la ligne de départ/arrivée.

9 m

1.2. Technique de tirs droits (de base ; suspension ; hanche ; désaxé ; préféré) au but

Exécution :

Le but est balisé au moyen de rubans placés à 50 cm des poteaux, respectivement de la transversale. Chaque but marqué rapporte un certain nombre de points (1 au centre du but, 2 sur les côtés et sous la transversale, 3 dans les lucarnes).

Chaque joueur, d'une distance de 9 mètres, effectue 5 lancers de chaque type en direction du but (25 tirs au total) en 2 minutes.



Pénalité :

Après 2 minutes, l'exercice est interrompu et les lancers qui n'ont pas été fait sont nuls.

Évaluation :

Le nombre total de points obtenu par le concurrent.

50 cm
1.3.

400 cm 50 cm
Passe et réception (mouvement de piston)

Exécution :

D'une distance de 4 mètres, deux joueurs se font des passes de la bonne main puis de la mauvaise. Ils réceptionnent la balle derrière une ligne et la lancent devant une autre ligne. La distance entre les lignes est de 50 cm. La durée est de 2 minutes (1 minute par main, on commence par la mauvaise main).



Pénalités :

Une passe réceptionnée devant la ligne de réception ou envoyée derrière la ligne d'envoi ne compte pas.

Une balle qui tombe au sol ne compte pas.

Évaluation :

1 passe correcte égal 1 point. Total du nombre de passes correctes en 1 minute de la bonne puis de la mauvaise main.

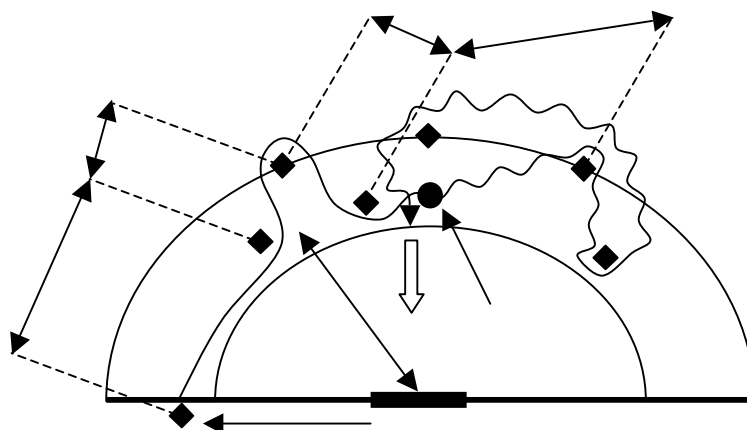
3 m 8 m

3 m

1.4. Mouvements de défense

Exécution :

Départ derrière la ligne de but: course en slalom jusqu'au ballon (sur la ligne de 7 m) - prendre le ballon - dribbler de la main extérieure en contournant les obstacles (voir dessin) - tirer au but après avoir pris l'appel entre la ligne de surface de but et celle des 7 mètres. Arrêter le chronomètre lorsque le ballon franchit la ligne de but.



Pénalités :

Ballon porté (tenu)	essai non valable
Tir à partir d'un point situé hors de la zone prescrite	essai non valable
Ballon dribblé de la main intérieure	essai non valable
Piquet renversé	essai non valable
Perte du ballon	le temps cont
Ballon d'aboutissant pas dans le but	3" de pénalité

Évaluation :

Temps au 1/10 de seconde

6 m