



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