

Critérium du handball

Le but du critérium est de faire une évaluation grâce aux différents tests. L'ordre des tests n'est pas importante, il est possible de faire les tests sur plusieurs séances.

1. Sprint (pour mesurer la vitesse)
2. Sprint aller-retours (pour mesurer l'explosivité)
3. Parcours de motricité (pour la maîtrise du dribble)
4. Lancer (pour la puissance du tir)
5. Demi Cooper (pour mesurer la VMA)
6. Tirer (pour mesurer la précision)
7. Détente verticale sèche (puissance des jambes)
8. Détente verticale avec élan (puissance des jambes)

1.Sprint (Vitesse)

- Mesurer le temps pour réaliser un sprint sur 30 m en départ déjà en mouvement.
- Conseil : être à 2 pour bien voir le début et la fin de la partie chronométré

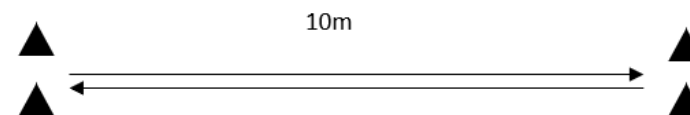
Matériels : 4 plots, un chronomètre



2.Sprint Aller/Retour

- Mesurer la vitesse sur un sprint en aller-retour,
- Départ arrêté sur 10m, 2 allers-retours
- Une fois sans puis avec ballon
- Les 2 pieds doivent dépasser les lignes sinon + 15s de malus

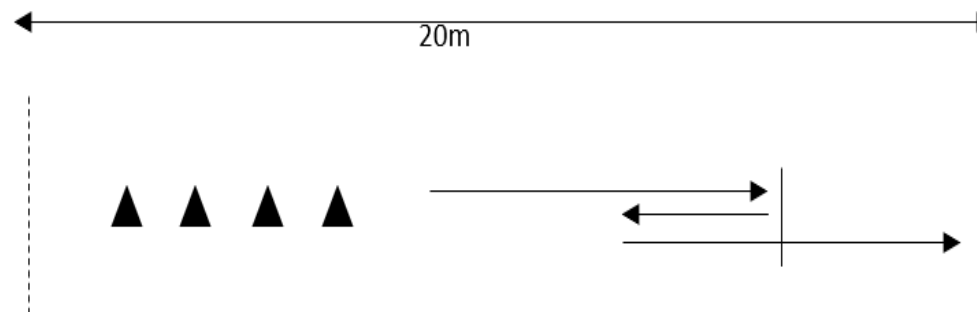
Matériels : 4 plots, un chronomètre



3.Parcours de motricité (maîtrise de balle)

- Mesurer la maîtrise de la balle en main :
 1. Sprint sur 2 m
 2. Slalom de 4 plots espacé d'1m
 3. Sprint sur 5 m
 4. Course arrière sur 2m
 5. Sprint sur 12m
- Si perte de balle = reprise au lieu de la perte
- Reprise = +5s,
- Atelier oublié = +1min
- Les 2 pieds doivent passer les lignes pour être validé sinon +5s

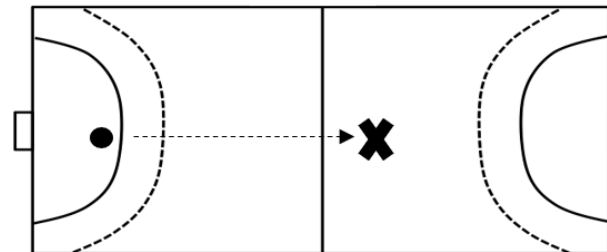
Matériels : 1 ballon, 4 plots, 4 coupelles (délimiter le début et la fin) 2 lattes pour partie 3 et 4, un chronomètre



4.Lancer (force de frappe)

- Mesurer la distance du lancer.
- Ne pas dépasser la ligne de lancé
- Pour aider la mesure, mettre des plots tous les 5m
- Pour les plus grand : Sans élan et se mettre dans la diagonale

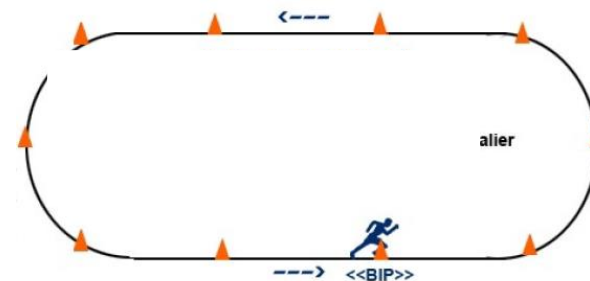
Matériels : ballon, décamètre, 2plots



5.Demi-Cooper (pour mesurer la VMA)

- Sur une piste, courir pendant 6min
- Faire la plus grande distance possible sans s'arrêter
- Marquer la piste tous les 5 m
- Bien passé à l'extérieur des plots → un avertissement puis -5 mètres
- Si pas de piste délimité un parcours
- Distance parcouru /100 = VMA théorique

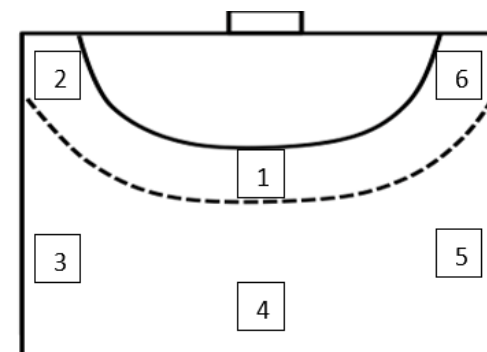
Matériels : plots, chronomètre



6.Tir (précision du tir)

- Faire un tir par poste en moins de 40s
- Les cibles sont des cerceaux aux 4 coins
- Les ballons sont déjà placés : à 12m pour les tirs 3,4 et 5
- Départ à 9m en face du 1^{er} tir (en pivot, ballon à 6m)
- Sur les tirs 3,4 et 5 les 9m deviennent la zone
- Si zone : 0 point
- Si hors cadre = 0, si cadré = 1 point si cadré et dans la cible : 3points
- Si finit avant 40s = point bonus
 - + 3 points si $-30s$
 - +2 points si entre 30s et 34,99s
 - +1 point si entre 35s et 39,99s
- Si finit après 40s = 0 point bonus

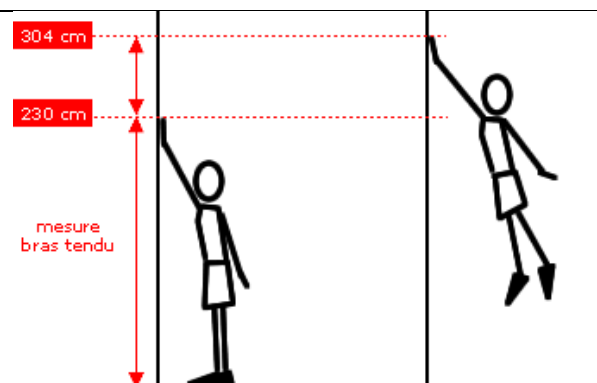
Matériels : un but, une zone, 6 ballons, 4 cerceaux/bâche



7. Détente verticale sèche (puissance du bas du corps)

- Marque de référence : Perpendiculaire à un mur, en se tenant droit, les talons aux sols, faire une trace à la craie le plus haut possible (sans sauter).
- Toujours perpendiculaire au mur, sans élan, faire un saut pour faire une trace le plus haut possible. Puis mesurer l'écart entre les 2 marques

Matériels : craie, mètre



$$\text{Détente sèche} = 304 - 230 = 74 \text{ cm}$$

8. Détente verticale avec élan (puissance du bas du corps)

- Marque de référence : Perpendiculaire à un mur, en se tenant droit, les talons aux sols, faire une trace à la craie le plus haut possible (sans sauter).
- Même principe mais avec 3 pas d'élan

Matériels : craie, mètre