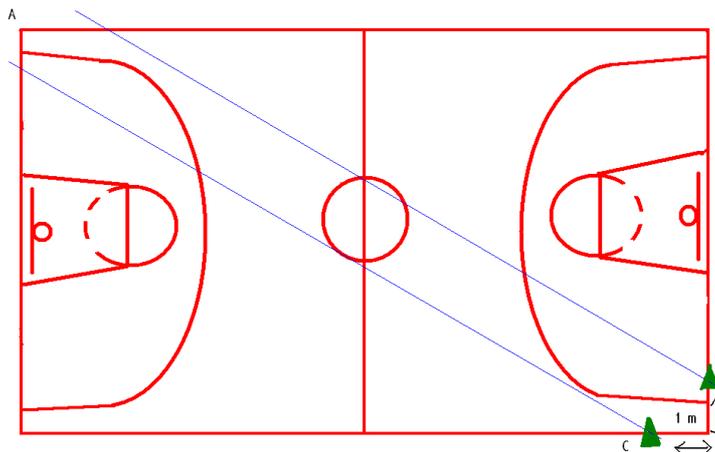


Objectifs : Etre capable d'évaluer la vitesse du joueur en sprint sur une distance de 30m.

Matériel : Le mieux étant d'utiliser une piste d'athlétisme, cependant ce test est facilement réalisable en se servant des lignes du terrain de basket (dans ce cas il faudra se référer au schéma ci-dessous).

Schéma :



Temps : Effectuer 2 passages par joueur entrecoupés d'au moins 10 minutes de récupération.
On gardera la meilleure des 2 performances.
On prendra soin d'arrondir le temps au dixième près.

Déroulement : Le joueur « A » se place dans le coin du terrain, il démarre quand bon lui semble.
Lorsque le premier pied quitte le sol, l'entraîneur « C » déclenche le chronomètre.
Il arrêtera celui-ci lorsque le joueur passe la ligne d'épaules entre les deux plots verts (ces plots seront placés à 1 m en partant du coin du terrain).

Remarque : Afin d'être le plus précis possible, le coach se placera dans l'alignement des 2 plots comme sur le schéma ci-dessous.

