

CAPACITES EN TERME D'ENJEUX DE FORMATION

PÔLE ENERGETIQUE

Puissance aérobie ; anaérobie alactique

PÔLE MOTEUR

Coordination de dissociations segmentaires spécifiques

Coordination d'actions: course-réception, course-tir, dribble-tir...

PÔLE INFORMATIF

CAPACITES PERCEPTIVES ET DECISIONNELLES:

- * analyse des trajets et trajectoires
- * décoder le milieu

PÔLE AFFECTIF

Maîtrise de soi

- * lucidité
- * confiance en soi
- * acceptation des chocs et du contact