

***CARACTERISTICI
ALE JOCULUI Nr. 10***

Robert ANTONIN

RESURSE NECESARE

- ATLETICI
- VITEZĂ
- FORȚĂ
- EXPLOZIVITATE
- REZISTENȚĂ
- TEHNICA
- JOC LA MÂNĂ
- JOC LA PICIOR
- PLACAJ
- (Necesitatea lateralității)

ANALIZA SARCINII

- ALERGARE
- PASARE/PRIMIRE
- JOC CU PICIORUL
- PLACHEOR
- LUPTĂ
- SE REAȘEAZĂ
- RECUPEREAZĂ
- LUARE DE INFORMAȚII
- PRECIZIE
- ALEGEREA BUNĂ
- ACȚIONARE

CHELTUIELI ENERGETICE

- MERS
 - ALERGARE UȘOARĂ (FOOTING)
 - ALERGARE SUSȚINUTĂ
 - SPRINT
 - PASE
 - RECEPȚII
 - PLACAJE
 - LUPTĂ
- Le 10
 - Face 30 pase (nr. 14=3)
 - Face 10 placaje (nr. 15=5)
 - Face 8 acțiuni de contact (nr. 14=3)
 - Aleargă 1 ' 30" în «susținere»
 - (nr. 7 =3')
 - Aleargă 25" în sprint
 - SPECIFICITATE costurilor energetice ...

CHELTUIELI PSIHICE ȘI NERVOASE

- ACTIVAȚIE = 9/10
- ATENȚIE = 10/10
- AFECTIV = 10/10
- STRESS = 8/10
- PRESIUNE Spațiu/Timp = 7/10
- PRESIUNE EXTERIOARĂ = 10/10
- EL TREBUIE SĂ FACĂ TOT CE ARE DE FĂCUT SUB PRESIUNE MAXIMĂ
- ȘI AVÂND O MARE VITEZĂ DE EXECUȚIE