

CARACTERISTICILE JOCULUI NR. 9

Radevperformance

Robert ANTONIN

RESURSELE NECESARE

- VIVACITATE
- VITEZA DE REACTIE
- EXPLOZIVITATE
- REZISTENTA
- PUTERE
- TEHNICA
- JOC LA MANA
 - (Toate formele de pase...)
- JOCUL CU PICIORUL
- PLACAJUL
 - (Ambidextrie)

ANALIZA SARCINILOR

- PASEZE
- PENETRARE
- JOC CU PICIORUL
- PLACAJUL
- LUPTA
- REASEZARE
- RECUPERARE
- DISPONIBILITATEA DE A SE INFORMA CAT MAI BINE PENTRU:
- CEA MAI BUNA ALEGERE
- ACTIONARE
- PRECIZIE

CHELTUIELILE ENERGETICE

- **MERS**
 - **ALERGARE
USOARA**
 - **ALERGARE
SUSTINUTA**
 - **SPRINT**
 - **PASA**
 - **RECEPTIE**
 - **PLACAJE**
 - **LUPTA**
- **Nr. 9**
 - Face 60 pase (nr. 14=3)
 - Face 15 placaje (nr. 15=5)
 - Face 10 actiuni de lupta(14=5)
 - Alergare sustinuta 3' 30 (nr. 7 =4')
 - Sprint 40' '
 - SPECIFICITATEA
PREGATIRII FIZICE...

RESURSELE MENTALE SI NERVOASE

- **ACTIVATIA = 10/10**
- **ATENTIA = 10/10**
- **AFECTIVITATEA = 10/10**
- **LUPTA = 9/10**
- **PRESIUNEA spatio/
temporala = 9/10**
- **PRESIUNEA
EXTERIOARA = 9/10**
- **TREBUIE SA FIE
CAPABIL DE A
EXECUTAT TOATE
ACTIUNILE IN
PRESIUNE MAXIMA**
- **CU O MARE VITEZA
DE EXECUTIE**
- **SA AIBA INITIATIVE SI
DECIZII IMEDIATE ...**
- **RESPONSABILITATE**