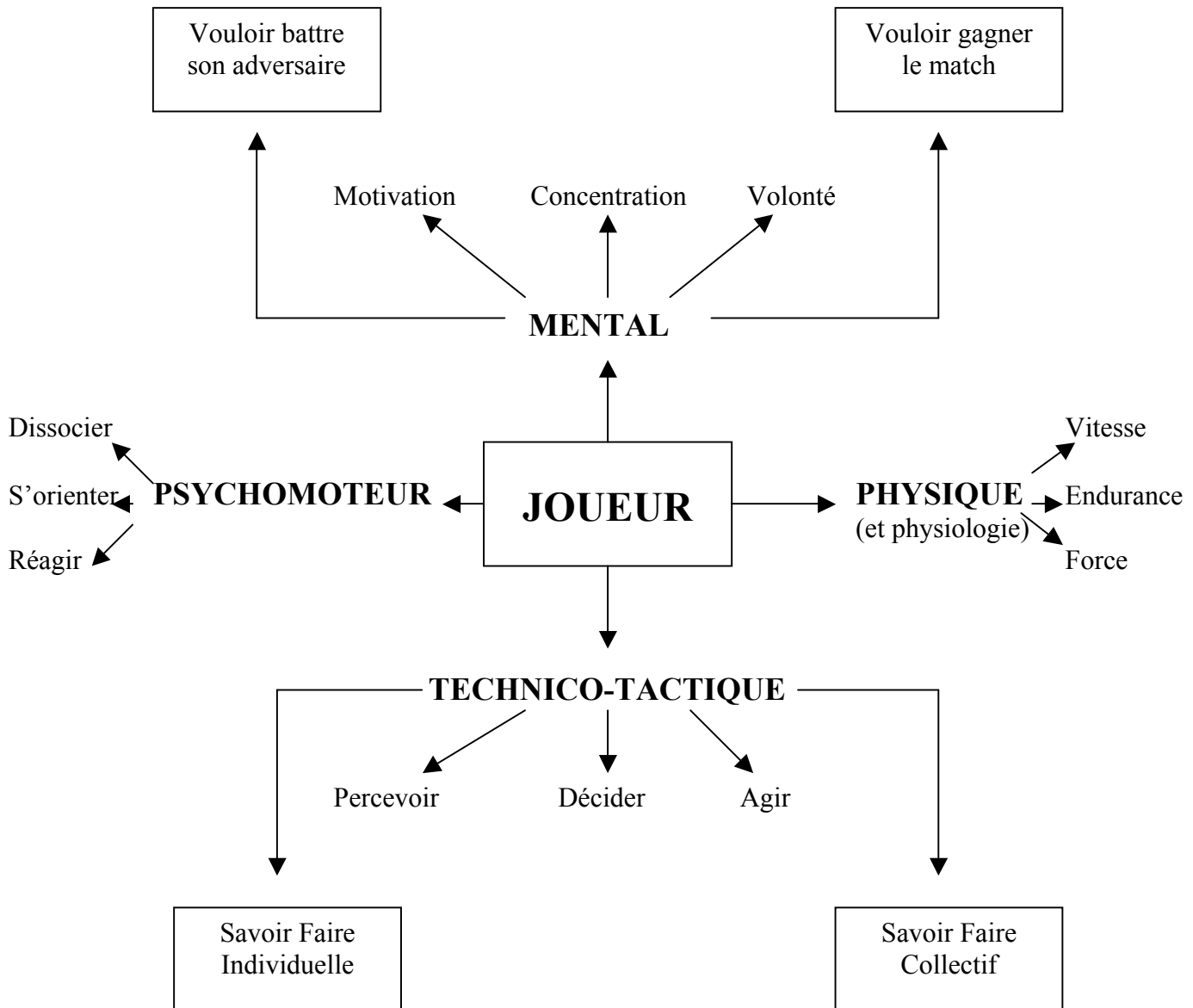


LES CAPACITES NECESSAIRES AU JOUEUR



Ces 4 capacités sont primordiales pour tous les joueurs, du débutant au confirmé.
Seuls les niveaux de ces capacités évolueront en fonction de la transformation du joueur.

Pour les jeunes joueurs (de baby hand à -12), les aspects psychomoteur et mental devront être développés prioritairement.

L'aspect mental sera travaillé sous forme ludique. Dès le plus jeune âge, faire rentrer l'idée du défi/contrat, sans pour autant leur mettre « la pression ». Féliciter toute réussite, même partielle. Voir le côté positif, sans oublier la partie à améliorer.

Il faut essayer de parler le moins possible (consignes,...) pour que tous les joueurs soient en mouvement le plus longtemps possible sur la séance.

RAPPEL :

si on veut faire un joueur rapide et vif, il faut le faire travailler dans ce sens :

Travail de saut (cloche pied, pied joint,..) : renforcement du train inférieur.

Travail de skipping (avant, arrière, latéral) : travail de tonicité et rapidité.

Travail de réaction par rapport à un signal : travail de vitesse (de réaction, de course,..).