

خصائص تنمية الصفات البدنية حسب كل مرحلة عمرية:

Age	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
-----	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Force

Générale		+	+	+	++	++	++	++	+++	+++	+++	++	+
Spécifique foot		+	+	+	+	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++

Souplesse

			+	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
--	--	--	---	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Age	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
-----	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Coordination

Equilibre	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+	*		
Dissociation	+++	+++	+++	++	++	++	+	+	+	*		
Latéralité	++	+++	+++	+++	++	++	+	+	+			
Générale	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+	+	+	
Spécifique foot	+	+	+	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++

Vitesse

Temps de réaction												
Vitesse gestuelle (VG) pure												
VG contre résistance												
Fréquence gestuelle												
Fréquence des appuis												

Endurance

Fondamentale	*	**	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	*	*	*
Capacité	**	**	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+
Continu PMA			+	+	+	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Intermittent PMA						*	**	**	+++	+++	+++	+++

