

<div>EXEMPLE DE BILAN DE MATCH</div> <div>PAR ASPECT POSITIF &amp; NÉGATIF &amp; REMÉDIATION ENVISAGÉE</div>		
NATURE & DATE DE LA COMPÉTITION .....		
NOM / PRÉNOM / SÉRIE DE L'ATHLÈTE .....		
DATE .. / .. /20 ..      NOM DE L'OBSERVATEUR .....		
	Conduites observées lors du dernier match	À apprendre (ou à perfectionner / renforcer) en urgence
<div>CE QUI A BIEN MARCHÉ</div> <div>POSITIF</div>	<p><b>MENTAL</b> : bien équilibré dans sa tête (aucune panique) et déterminé. Donne l'impression d'<b>assurance</b> durant le match.</p> <p><b>SOLIDITÉ</b> : résistant aux chocs et donne l'impression d'indestructibilité.</p> <p><b>CARDIO</b> : condition physique adaptée. Ne s'est pas « grillé » en début de match.</p> <p><b>GESTION DE L'EFFORT</b> : répartition efficace des efforts dans le temps. Aucun gâchis d'énergie.</p> <p><b>ANALYSE DE L'OPPOSANT</b> : bon <b>coup d'œil</b> défensif et contre-offensif.</p> <p><b>FAÇON DE COMBATTRE</b> : attentiste dans l'axe direct en début de combat, en mode de bloqueur et riposteur – puis dès le second round, utilisation de pressing et d'un débit de coups important.</p> <p><b>ATTAQUE</b> : le pressing a bien marché à partir du second round. Par contre, a trop subi la pression adverse au début du 1<sup>er</sup> round (ce qui fut également le cas lors du combat précédent).</p> <p><b>DÉFENSE</b> : en ligne haute et moyenne, très efficace à base de blocages et de quelques pas de retrait.</p> <p><b>CONTRE-ATTAQUE</b> : nombreuses ripostes du « tac au tac » qui ont souvent déstabilisées l'opposant.</p>	<p><b>LIAISON « DÉFENSE &amp; RIPOSTE »</b> : intensification des efforts en direction de ripostes spontanées.</p> <p><b>OFFENSIF</b> : acquisition de stratégies permettant de trouver des ouvertures de cible lors du travail de pressing.</p>
<div>CE QUI N'A PAS MARCHÉ</div> <div>NÉGATIF</div>	<p><b>MENTAL</b> : donne l'impression de « tendresse » en montant sur le ring.</p> <p><b>GESTION DE L'EFFORT</b> : une absence d'intensification des efforts physiques en fin de match.</p> <p><b>ANALYSE DE L'OPPOSANT</b> : peu de stratégies issues de l'observation adverse</p> <p><b>DÉFENSE</b> : aucune absorption de coups en ligne haute et moyenne par mouvements de buste. Inexistence d'esquive en ligne haute (tronc très raide).</p> <p><b>ATTAQUE &amp; MANŒUVRES OFFENSIVES</b> : très peu de construction offensive par technique de diversion (fixation de cible, feinte, sape).</p> <p><b>MANŒUVRES CONTRE-OFFENSIVES</b> : néant.</p>	<p><b>MENTAL</b> : doit développer l'image d'un combattant déterminé et sûr de lui, dès la pesée officielle et la montée sur le ring (afin de faire douter l'adversaire)</p> <p><b>DÉFENSE-RIPOSTE</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne plus accepter de prendre les coups dans les gants (ou dans les avant-bras) pour éviter que l'adversaire prenne confiance. Se déplacer sur les côtés au lieu d'encaisser les chocs sur place.</li> <li>- Urgence : automatisation des pas de côté et le suivi par des ripostes immédiates (défaut marqué lors du précédent championnat de ligue)</li> </ul> <p><b>STRATÉGIES</b> : nécessité de travailler sur la construction de manœuvres offensives et contre-offensives et l'<b>exploitation des opportunités</b>.</p>