

EXEMPLE DE BILAN DÉTAILLÉ DE MATCH PAR COMPARTIMENT DE COMPETENCES & REMEDIATION ENVISAGÉE

NATURE & DATE DE LA COMPÉTITION

NOM / PRÉNOM / SÉRIE DE L'ATHLÈTE :

DATE : .. / .. /20 ..

NOM DE L'OBSERVATEUR :

		Conduites observées lors du(des) dernier(s) match(s)	À travailler d'urgence ! (*accent)
OFFENSIF	+	OFFENSIVITÉ : avance sur l'adversaire mais sans réelle efficacité. Frappe très fort mais un manque de précision . Un manque d'activité offensive à base de liaisons d'actions pour trouver des ouvertures.	*** LIAISON DES ACTIONS EN AVANÇANT *** MISE À DISTANCE ET TIMING DE FRAPPE *** BOXE À RECULONS
	—	CORS-À-CORPS : non maîtrisé (saisie, contrôle et activité de recherche de cibles). DEPLACEMENT : ne connaît que la marche avant !	
ORGANISATION GÉNÉRALE, DÉFENSIF & CONTRE-OFFENSIF	+	DEFENSE : protection de type blocage efficace. Très peu de coups (de l'adversaire) ont touché ses cibles (au visage et au buste).	***RELACHEMENT : toujours travailler le relâchement des membres supérieurs, capacité à boxer avec l'intégralité de son corps, travail de placement lors des frappes, travailler sur 4-5 coups maximum et la frappe relâchée de type « jetée » et non « poussée ». ***CONTRE-ATTAQUE à automatiser. Utiliser sa capacité à défense pour placer des ripostes efficaces. Notamment « bloquer les crochets et relancer ».
	—	CONTRE-ATTAQUE : des ripostes inexistantes ! (va falloir automatiser les réponses). RELACHEMENT : raideur du buste , trop droit et coups non fluides (la raideur semble freiner la capacité à enchaîner et riposter !?). UTILISATION DE L'ÉNERGIE CINÉTIQUE: difficulté à prendre la force dans le sol et à maîtriser les fins de course de frappe et de blocage.	
EXPLOITATION DU TRAVAIL ADVERSE & ANTICIPATION	+	ADAPTATIF DEFENSIF : mise à part le défensif qui est efficace, côté utilisation de l'action adverse c'est plutôt rare ! PRISE DE CONSCIENCE DE SES PROPRES ERREURS : perçoit ses erreurs tactiques mais ne trouve pas de solution offensive au problème.	L'EXPLOITATION se travaillera plus tard dans la saison lors du travail des stratégies d'opportunité.
	—	EXPLOITATION ADVERSE : ne travaille pas sur les occasions que lui procure son adversaire. Beaucoup de mal à lire la boxe de l'adversaire, très certainement lié à un manque d'expérience.	
PHYSIQUE & MENTAL	+	CAISSE : pour 2 combats de 2 x 2', filière aérobie bien développée mais une difficulté à piocher dans la filière anaérobie lactique . FRAPPE : bonne « puissance de feu ».	* CAISSE : doit plus pousser la machine au dernier round (aller jusqu'à ses limites physiques. Bref : pour finir fort !). *** SOUPLESSE : développer les qualités d'élasticité et de relâchement à outrance – notamment le tronc.
	—	SOUPLESSE : manque d'amplitude dynamique du tronc des membres inférieurs.	