

PROFIL ADVERSE, PLAN D'ACTION & PROGRAMME DE PRÉPARATION POUR UNE ÉCHÉANCE

Discipline/type d'échéance : JAPAN KICKBOXING – Finale nationale

FUTURE ADVERSAIRE NOM : **LATERREUR** Prénom : **OLGA** Club/Pays : **MARSEILLE Q.N.** Spécialité : **POLYVALENTE**

SÉRIE : ÉLITE en MMA **PALMARÈS** → Nb. cbts : 15 Victoires : 14 Défaites : 1 Nul : 0 K.O. : 12 Sub. : 1

SÉRIE : ESPOIR en GRAPPLING **PALMARÈS** → Nb. cbts : 10 Victoires : 5 Défaites : 5 Sub. : 1

SÉRIE : ÉLITE en BOXE PIEDS-POINGS **PALMARÈS** → Nb. cbts : 45 Victoires : 40 Défaites : 5 Nul : 0 K.O. : 25

DATE DE L'ÉCHÉANCE : 03 / 04 /2010

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 SEM.

DATE D'ÉLABORATION DU PLAN : 05 / 12 /2009

NOM DU COACH : Toto TACAFRAPPER

	PROFIL SYNTHÉTIQUE DU FUTUR ADVERSAIRE	PLAN D'ACTION POUR LE MATCH	THÈMES D'ENTRAÎNEMENT
CARACTÉRISTIQUES	<ul style="list-style-type: none"> 1• Plus petite que la moyenne de la catégorie de poids (gabarit trapu). 2• Difficile à déséquilibrer. 3• Forte puissance de frappe en poings. 4• « Fausse-patte ». 	À ÉVITER	ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 4• THÈME : neutraliser les armes arrière en tournant à leur opposé (« tourner-toucher ») de telle sorte que le pied gauche soit à l'extérieur du pied droit adverse. Utiliser en priorité les armes avant (moins visibles pour l'adversaire).
		À PRÉVILÉGIER ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1• Conserver la distance longue pour éviter le danger des offensives adverses à mi-distance. 4• Garde : tourner à gauche pour ne pas être atteint par les armes arrière.	
STYLE	<ul style="list-style-type: none"> 1• Droite comme un « i » avec les jambes plutôt tendues. Bien « couverte » avec ses bras sur les attaques à la face. 2• Fonceuse. « Asphyxie » son adversaire en avançant et en boxant en continu. → RECHERCHE L'OPPOSITION À MI-DISTANCE. 3• Se déplace en AV et AR et rarement sur les côtés. Posture les pieds à plat et systématiquement en appui sur la jambe AV. 	À ÉVITER → ADOPTER UNE BOXE OFFENSIVE (ALLER CHERCHER)	ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1• THÈME : sortir de l'axe direct sur avancée adverse et contre-attaquer (décaler, dégager latéralement – bref « mettre dans le vent » l'adversaire en gardant une distance suffisante pour riposter). 2• THÈME : combattre à distance longue (en reculant). Exploitation de l'avancée adverse et de l'offensive - travail sur le « reculoir » en esquive et frappe (opter pour des attaques à trajectoire rectiligne : user des coups d'arrêt, coups de contre et ramassages de jambe à la volée).
		À PRÉVILÉGIER 2• Travailler sur le « reculoir », frappes sur avancée et déclenchement adverse (coups d'arrêt et contres). « Toucher-tourner » pour éviter de se faire coincer contre les cordes. 3• Sape sur la jambe avant adverse et dans les bras (pour amoindrir la disponibilité de la jambe AV et des frappes de poing).	
ACTIONS DE COMBAT	<ul style="list-style-type: none"> 1• Utilise principalement l'offensive de type PERCUSSION (en directs de poing à la face - jab et cross à la face). Quelques frappes sporadiques mais puissantes des deux jambes (notamment en ligne basse et moyenne et plus rarement en ligne haute). 2• Ne cherche pas le combat au CORPS-À-CORPS. De très rares saisies et rares ramassement de jambe. 3• Comportement stéréotypé : pas manipulatrice, difficulté à s'adapter et à exploiter le travail adverse. → FAIT LE PRESSING ET UTILISE DE MANIÈRE PRÉPONDERANTE LES COUPS À TRAJECTURE CIRCULAIRE (CROCHET & UPPERCUT LATÉRAL) → PRIVILÉGIE LA LIGNE MOYENNE POUR FAIRE DESCENDRE LES BRAS	À ÉVITER → PRIVILÉGIER LA LIGNE HAUTE	ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 • THÈME : travail en frappes directes et plongeantes et liaison en frappes circulaires. 2• THÈME : défense contre le travail de près et les tentatives de rupture avant de la distance pour aller au corps-à-corps.
		À PRÉVILÉGIER ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1• Privilégier les frappes directes et plongeantes et dans la jambe avant (rappel). Préférer la ligne médiane et basse en techniques de pied et figure en techniques de poings et genoux. 2• Eviter le corps-à-corps debout et attention au passage de l'adversaire en dessous la garde et à la tentative de saisie des cuisses. → OPTER POUR UNE BOXE SUR LE RECULOIR À DISTANCE LONGUE AVEC DES COUPS DANS L'AXE DIRECT (JAB, CROSS, UPPERCUT) → USER DES COUPS D'ARRÊT ET DES COUPS DE CONTRE	
		PLAN DE « ROUTE » : Attentisme à l'entame de la 1 ^{ère} reprise et « lecture du jeu adverse » (Combattre dès la 1 ^{ère} reprise en utilisant des contre-attaques brèves à grande distance puis observer les réactions adverses). Privilégier les décalages défensifs (sortir de l'axe direct d'affrontement). Si en retard sur une sortie de l'axe direct, esquiver sur place les attaques adverses et riposter en coup unique. Renforcer le travail en coup d'arrêt et de contre pour déstabiliser la construction adverse. Éviter la distance courte et si besoin, s'accrocher pour neutraliser au corps-à-corps et tenter de déséquilibrer. Optimiser les décalages et ripostes simultanées pour « décourager » l'adversaire de progresser. Mettre dans le vent l'adversaire et utiliser les actions adverses sera peut être la clé de la réussite.	