

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

Discipline/type d'échéance : ...

FUTUR ADVERSAIRE - NOM : Prénom : Club/Pays : Cat. : ... **kg** Taille :

SÉRIE : ... **PALMARÈS** → Nb. cbts : ... Victoires : ... Défaites : ... Nul : ... K.O. : ...

DATE DE L'ÉCHÉANCE : .. / .. /20.. **TEMPS DE PRÉPARATION** : .. SEM. **DATE D'ÉLABORATION DU PLAN** : .. / .. /20.. **NOM DU COACH** :

PROFIL SYNTHÉTIQUE DU FUTUR ADVERSAIRE		PLAN D'ACTION POUR LE MATCH		THÈMES D'ENTRAÎNEMENT	
CARACTÉRISTIQUES	1 → 2 → 3 → 4 →	À ÉVITER		ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 → 2 → 3 → 4 →	
		À PRIVILEGIER ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 → 2 → 3 → 4 →			
STYLE	1 → 2 → 3 → 4 →	À ÉVITER		ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 → 2 → 3 → 4 →	
		À PRIVILEGIER 1 → 2 → 3 → 4 →			
ACTIONS DE COMBAT	1 → 2 → 3 → 4 →	À ÉVITER		ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 → 2 → 3 → 4 →	
		À PRIVILEGIER ADAPTATIF & EXPLOITATIF : 1 → 2 → 3 → 4 →			
		SYNTHÈSE POUR LE COMBAT À VENIR (PLAN DE « ROUTE » À PRÉVILÉGIER) :			