

Ma fiche pour le prochain ballon

Exemple fictif et fiche d'entraînement vierge. Sans note de maîtrise émotionnelle ni promesse de gagner le prochain point.

Fiche renseignée — personnage fictif Sam

Situation : une réception est sortie. Le fait est « réception dehors », pas « je rate toujours ». Sam reste déçu ; l'objectif est de ramener l'attention à la prochaine responsabilité, pas de supprimer l'émotion.

Séquence choisie : revenir à la position de réception convenue, relâcher les épaules, choisir « lire le serveur » et confirmer la zone avec Alex. Alex répond par le geste convenu. Aucun rituel supplémentaire ne retarde le jeu.

Observation de l'échange suivant : Sam était prêt à sa place et attentif au serveur. La réception était jouable, pas parfaite. Notez ces éléments séparément. Une bonne réception ne prouve pas un effet causal de la routine ; une nouvelle erreur ne prouve pas un manque d'implication.

Bilan ultérieur : l'entraîneur a observé des départs tardifs sur plusieurs services. La prochaine séance propose des lectures plus faciles. Gardez la consigne si utile, changez-la si elle ajoute de la pression et demandez pause ou soutien si nécessaire. Exemple d'entraînement inventé, pas conseil clinique.

Ma fiche pour le prochain ballon

Votre fiche vierge — choisir une action utile

Joueur / date / exercice familial : _____

Événement décrit de façon neutre : _____

Ma responsabilité au prochain échange : _____

Ma consigne travaillée : mot, cible visuelle ou geste : _____

Action confortable facultative pour relâcher : _____

Partenaire / réponse convenue : _____

Retour à la position sans retarder le jeu : _____

Ce que j'ai observé ensuite, distinct du résultat : _____

Résultat du ballon, si utile à noter : _____

Travail technique à prévoir plus tard : _____

À la pause, je veux garder / modifier / simplifier : _____

Une personne à qui demander une pause ou du soutien : _____

Utilisez la fiche pour observer une tâche, pas pour noter la confiance, réprimer les émotions ou sélectionner des joueurs. Routine facultative et adaptable ; une détresse persistante mérite un soutien adapté.