

## DIX ERREURS: A (RE)CONNAITRE POUR LES ÉVITER.

### Erreur n° 1

Reporter des méthodologies d'entraînement dans son propre contexte sans en connaître les limites et les avantages.

### Erreur n° 2

Appliquer un plan peu élastique vis-à-vis de composantes variables objectives et subjectives dans le temps.

### Erreur n° 3

Utiliser des surcharges excessives aussi bien en volume qu'en intensité.

### Erreur n° 4

Négliger l'aspect de coordination au désavantage du travail physique pur.

### Erreur n° 5

Considérer une équipe comme un tout un et chaque équipe égale à une autre.

### Erreur n° 6

Exiger de hauts niveaux de performance à brève échéance.

### Erreur n° 7

Sous-estimer les membres d'aérobic qui constituent la base d'une préparation annuelle et d'un cycle pluriannuel de construction et de croissance.

### Erreur n° 8

Ignorer la délicatesse des phases sensibles de croissance des garçons surtout dans une période dans laquelle les charges de travail se font lourdes et les périodes pour écouler la fatigue accumulée resserrées.

### Erreur n° 9

Créer une discontinuité entre le travail physique et le technico - tactique.

### Erreur n° 10

Croire toujours ses propres méthodologies correctes sans jamais mettre en discussion ses propres convictions.?

