

Matchanalys

Gör en analys av matchen. Försök att besvara frågorna så allsidigt som möjligt, för att ni ska få en objektiv bild av er själva. Er målsättning bör vara att ni ställer er själva huvudfrågan: Hur ska vi utveckla oss för att bli bättre? För att kunna utvecklas måste man känna sig själv och målmedvetet söka sina "starka sidor" och "svaga sidor".



Lag vi möter: _____

Hall: _____

Datum: _____



Hur var upplägget före match?

(Resa, mat, samling, pep talk, känslan)

Hur var motståndet på "pappret"?

Bättre, sämre eller lika bra som oss?

Hur förhåller vi oss till det?

Vad blev resultatet?

Finns några specifika orsaker till att resultatet blev som det blev?

I vilka situationer handlade vi rätt?

Vad var det som gjorde att vi hade respektive situation under kontroll?

Vad fungerade mindre bra?

Hur upplevdes banorna?

(Lätta, svåra, roliga, utmanande)

Vilken banprofil användes? Vilket material fungerade?

Vilken linje var bäst att spela?

Vad kan vi påverka?

Hur upplevdes lagkänslan?

Är det några (2-manna) som presterar ovanligt bra tillsammans?

Plockat många poäng?

Trivs tillsammans? Har bra stöttning av varandra?

Sammanfattning:

Vad kan vi ta med oss som var bra?

Något vi kan träna på eller förbättra? Hur gör vi detta?



Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se

