

Terugblikken op je wedstrijd

Pak een los velletje papier of gebruik een schrift en beantwoord de vragen (heb je geen antwoord laat het dan open).

Wedstrijdgegevens

1. Naam toernooi/competitie:
2. Ronde:
3. Datum wedstrijd:
4. Uitslag wedstrijd:
5. Naam tegenstander:
6. Leeftijd tegenstander:
7. Heb je eerder tegen deze tegenstand(st)er gespeeld? Zo ja, wat was de uitslag?
8. Ranking tegenstand(st)er:
9. Op wat voor soort baan speelde je? (Gravel, hardcourt)
10. Speelde je binnen of buiten?
11. Hoe was het weer? (Bijvoorbeeld: warm, koud, regenachtig, zonnig, winderig)

Wedstrijdvoorbereiding

1. Wat heb je gegeten voor je wedstrijd en hoeveel tijd van te voren?
2. Hoe laat ben je gaan slapen? Hoe heb je geslapen? Hoe laat ben je opgestaan?
3. Heb je een warming-up gedaan voor de wedstrijd? Zo ja, hoe? Zo nee, waarom niet?
4. Had je nog iets anders gedaan om je op de wedstrijd voor te bereiden? Zo ja, wat? (bijvoorbeeld: even ontspannen met een muziekje)
5. Had jij een wedstrijdplan (had je van te voren nagedacht over hoe je wilde gaan spelen)? Zo ja, wat was dit? Zo nee, waarom niet?
6. Had jij deze wedstrijd persoonlijke doelen? Zo ja, welke? Zo nee, waarom niet?
7. Hoe voelde jij je *vóórdát* je de baan op ging *mentaal*? (Bijvoorbeeld: zenuwachtig, relaxed, strijdlustig, veel zin)
8. Hoe voelde jij je *vóór* de wedstrijd *fysiek*? (Bijvoorbeeld: fit of had je ergens een pijntje?)

De wedstrijd

1. Wat werd er bij de toss gekozen?
2. Was je tegenstand(st)er rechts- of linkshandig?
3. Wat waren de sterke slagen van je tegenstand(st)er en waar was hij of zij goed in? (Bijvoorbeeld: heel vast, snel)
4. Wat waren de zwakke slagen van je tegenstand(st)er en wat was minder goed aan zijn of haar spel? (Bijvoorbeeld: veel fouten, snel boos)
5. Wat voor type speler was jouw tegenstander? (Bijvoorbeeld: aanvallende baseliner, verdedigende baseliner, netspeler, vechter, agressief, slim)
6. Wat voor een type speler/speelster ben jij?
7. Beschrijf hoe je hebt gespeeld. Wat deed je om van je tegenstander te proberen te winnen? (Wat was jouw tactiek?) Als je een wedstrijdplan had, lukte het om dat uit te voeren?
8. Heb jij je wedstrijdstrategie in de wedstrijd moeten aanpassen? Zo ja, wat heb je aan je spel veranderd en op welk moment heb je dat gedaan?
9. Wat ging er bij jou goed in de wedstrijd? (Bijvoorbeeld: FH, BH, netspel, return op service, mentaal, fysiek)
10. Wat had je graag beter gedaan in de wedstrijd?

11. Waren er voor jou belangrijke momenten in de wedstrijd? Zo ja, welke? (Bijvoorbeeld: een bepaalde stand, bepaalde gebeurtenis, iets wat je tegenstander deed)
12. Had je in de wedstrijd wel eens een dipje? Zo ja, probeerde je daar wat aan te doen? Of, waarom deed je er juist niks aan?
13. In hoeverre kon jij de fouten die je in de wedstrijd maakte accepteren?
14. Hoe voelde jij je *tijdens* de wedstrijd *fysiek*? (Bijvoorbeeld: fit of had je ergens een pijnkje?)
15. Hoe voelde jij je *tijdens* de wedstrijd *mentaal*? (Bijvoorbeeld: ontspannen, snel boos, angstig, geconcentreerd)
16. Hoeveel plezier had je tijdens de wedstrijd? Geef een cijfer van 0 tot 5 (0 = géén plezier 5 = heel veel plezier).
17. Wie keken naar je wedstrijd (Bijvoorbeeld: ouders, trainer)? Hoe vond je dat?

Na de wedstrijd

1. Wat deed je na je wedstrijd? (Bijvoorbeeld: cooling-down, eten, douchen)
2. Hoe voelde jij je *na afloop* van de wedstrijd *mentaal*? (Bijvoorbeeld: blij, teleurgesteld)
3. Hoe voelde jij je *na afloop* van de wedstrijd *fysiek*? (Bijvoorbeeld: moe, nog best wel fit)
4. Hoe reageerde jouw omgeving (Bijvoorbeeld: ouders, trainer(s), broer/zus, vrienden) toen je van baan kwam? Hoe vond je dat?
5. Als je je wedstrijd hebt nabesproken met jouw trainer, noteer de belangrijkste punten.

Slotvraag wedstrijdanalyse

Door de vragen hiervóór heb je teruggekeken op je wedstrijd. Schrijf nu op wat je in een volgende wedstrijd ánders of béter wil gaan doen en hoe je dat gaat doen.

Extra

1. Als je deze wedstrijd een kleurtje zou moeten geven, welk kleurtje zou je 'm dan geven?
2. Welk muziekje past bij deze wedstrijd?
3. Als je de wedstrijd zou moeten tekenen, wat zou je dan tekenen?

Terugblik op het toernooi

1. Hoe voelde jij je tijdens dit toernooi? (Bijvoorbeeld: sterk, zwak, onzeker, fit, op mijn gemak, vol vertrouwen, ontspannen)
2. Hoe vond je de sfeer tijdens dit toernooi?