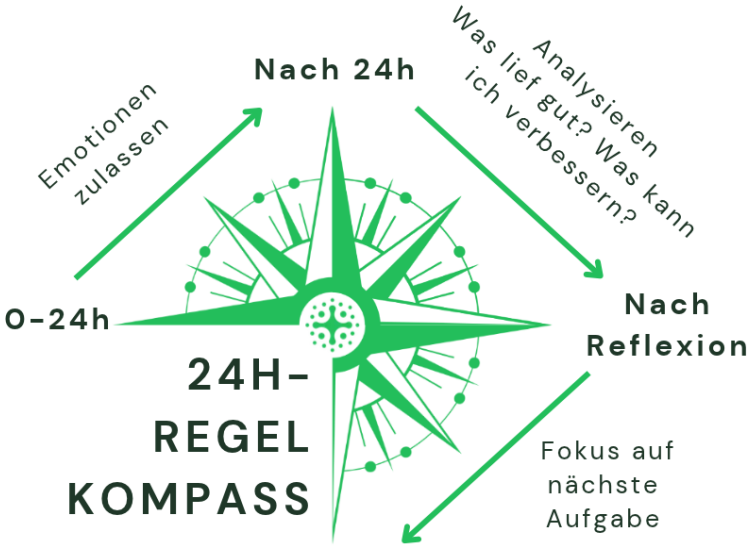
Matchreflexion



Regeln für eine effektive Matchreflexion:

- Immer 24h warten ⟶ wegen den Emotionen
- Wenn möglich vor Reflexion Video vom Spiel schauen.
    - Geheimtipp: Bewertung deiner Leistung von 1–10 vor der Videoanalyse und nochmals danach (Wie ist deine Selbsteinschätzung?)
- Notiere bereits vorhandenes Feedback vom Trainer kurz vor der Reflexion.
- Tipp: Regeneration ist wichtig. Was machst du heute für deine Regeneration?

  ☐ Stretching

  ☐ Foam Rolling

  ☐ Massage

  ☐ Reboots

  ☐ Eisbad

  ☐ Sonstiges:

MindSave

Reflexionsfragen:

Frage 1: Was habe ich gestern gut gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Frage 2: Was kann ich verbessern?

1. _____
2. _____
3. _____

Frage 3: Wie sehe ich meine Performance jetzt (1-10)?
Stimmt es überein mit meiner Selbsteinschätzung von vor der Reflexion?
Was lerne ich daraus?

_____

_____

_____

Frage 4: Was setze ich mir als Trainingsfokus für die neue Woche?

_____

_____

_____