

MATCHANALYS

Varför matchanalys

I tävlingar testar vi resultatet av vår träning. Genom analys av egna matcher kan du utvärdera träningen, fundera på styrka, svagheter. En bra analys är ett värdefullt verktyg för att förmedla erfarenheter mellan tränare så att träningen kan utvecklas.

- Att vinna en match, utan att veta varför, är en förlorad match.

- Att förlora en match, men förstå varför, är en vunnin match

Tekniker

- Använda tekniker under matchen?

- Attack:

- Kontring/kombination:

- Använde du de tekniker som du tränar mest på?

- Försökte du många gånger med din favorit teknik?

- Hur fungerade uppföljningen dvs sekundära tekniker?

- Gjorde du något annat?

Greppet

- Nacke/rygg/slag/höger/vänster

- Tog mitt grepp direkt och släppte aldrig

- Fick hålla mitt grepp då och då under kortare perioder

- Jag fick aldrig hålla mitt grepp

- Jag kunde hela tiden bryta motståndarens grepp

Förloppet

- Positionering på mattan

- Kantrörelser, ryggen utåt/inåt etc.

- Motståndaren böjd, rak, ena sidan fram

- Rörelse fram, bak i sidled
- Jag hade initiativet hela matchen, halva
- Jag väntade tills rätt situation uppstod
- Jag hade fullt upp med att försvara mig

Fysiska faktorer

- Kondition, styrka, snabbhet, rörlighet
- Överlägsen/underlägsen/jämbördig?
- Var detta avgörande?
- Allmän tillstånd, sjukdom, reströtthet, sömnbrist

Resultatet

- Rättvist?
- En tillfällighet, tur eller otur?
- Felaktigt domslut, domaren missuppfattade situationen, såg inte allt

Nästa match

- Utvärdera följande match i jämförelse med föregående
- Motståndarens nästa match/matcher vad hände?