

# Södra Sandby TK



Skriv gärna ut matchcoachen och ha med den när du spelar match.

## "Matchcoachen"

### Innan matchen

Svara på följande frågor

1. Vad är motståndarens bästa vapen?
2. Vad har motståndaren för svagheter?
3. Vilka är mina bästa slag och hur kan jag använda dessa för att komma åt motståndarens svagheter?

### Gör en matchplan

Tänk ut en vinnande matchtaktik  
OBS! Utgå från din egen spelstil.

1. Jag vill att följande ska hända under matchen.
2. Detta är min matchplan.
3. Jag gör även en reservplan ifall min matchplan inte fungerar.

### Under matchen

Kolla regelbundet under matchen

1. Peppar jag mig själv hela tiden?
2. Är mitt fotarbete bra?
3. Fungerar min matchplan?
4. Svar JA. Bra fortsätt!
5. Svar NEJ. Vad vinner motståndaren på?  
Fortsätt genomföra matchplanen noggrant under några game.
6. Om jag fortsätter att förlora så övergår jag till min reservplan.
7. Fortsätt att kämpa, matchen kan vända.

### Gör en matchanalys efter matchen

Vad gjorde jag bra?

Vad kan jag göra bättre?

