

## **Sportpsychologisches Tool**

Matchfeedback

### **Ziel des Tools: Analyse für Trainer (Spielsportarten)**

Dieses Tool ist hilfreich, um dem Trainer eine systematische Analyse seiner eigenen Coachingleistung/eine Analyse des erlebten Spiels zur Verfügung zu stellen.

### **Wie geht's?**

Der Trainer beantwortet für sich im Kopf/oder schriftlich die Fragen aus dem Fragenkatalog. Dabei ist es wichtig, ehrlich und offen auf das vergangene Spiel zu schauen.

### **Effekt**

Emotionen und subjektives Erleben des Moments sind ganz natürliche Begleiterscheinungen, die jeder Trainer während eines Spiels kennt. Häufig sind gerade auch die Bauchentscheidungen und die nötige Emotion wichtige Parameter um seinen Job an der Linie/am Rand richtig zu machen. Große Trainerpersönlichkeiten schauen nach dem Spiel noch mal auf sich und ihre eigene Leistung. Wie habe ich die vielen Momente im Spiel erlebt, wie habe ich in den unterschiedlichen Situationen gehandelt, wie habe ich Situation A,B,C bewertet und darauf aufbauend gehandelt. Der folgende Fragenkatalog hilft bei der Selbstanalyse und gibt Aufschluss über das eigenen Auftreten und die eigenen Entscheidungen.

---

# Fragenkatalog Matchfeedback

- Was war dein persönlicher Top-Moment heute in dem Spiel?
  - Wie hast du diesen im Spiel erlebt?
  - Wie hast du diesen im Spiel begleitet/zurück gemeldet?
  
- Was war dein persönlicher Flop-Moment heute in dem Spiel?
  - Wie hast du diesen im Spiel erlebt?
  - Wie hast du diesen im Spiel begleitet/zurück gemeldet?
  
- Was waren heute die Herausforderungen in dem Spiel für uns?
  - Wie sind wir diese angegangen? +/-
  - Wie haben wir uns in der Trainingswoche auf diese Herausforderungen vorbereitet?
  - Was hätten wir im Vorfeld anders machen können, um adäquat auf die spezifischen Anforderungen in diesem Spiel eingehen zu können?
  - Wie habe ich diese Herausforderungen als Coach begleitet?
  
- Wie sah mein Coaching heute aus?
- Hätte ich mehr/weniger Einfluss von außen nehmen können?
- Was habe ich gut gemacht?
  - Warum bezeichne ich das als gutes Coaching?
- Was habe ich nicht gut gemacht?
  - Wie komme ich auf diese Einschätzung?
- Wenn ich prozentual auf mein Coaching schauen würde; wie viel habe ich inhaltlich meinen Jungs mitgegeben/wie viel habe ich emotional/motivational begleitet?
  
- Was hat meine Mannschaft heute von mir gebraucht?
  - Was habe ich ihr gegeben?