

Var din egen coach – Analysera ditt spel med VEO

Att titta på sina egna matcher är en fantastisk möjlighet att utvecklas som spelare. Genom att reflektera över dina prestationer kan du se vad du gör bra och vad du kan förbättra. Använd dessa frågor för att analysera ditt spel och din roll i laget.

1. Din insats i matchen

- Hur var min inställning och energi under matchen?
- Hur bra följde jag lagets spelidé?
- Var jag aktiv och delaktig i spelet eller gömde jag mig?
- Hur såg min kommunikation ut med lagkamrater?
- Vilka beslut tog jag under press, och hur påverkade de spelet?

2. Tekniska och taktiska färdigheter

- Hur var min första touch och passningskvalitet?
- Vann jag mina dueller (1v1, luftdueller, tacklingar)?
- Hur var min rörelse utan boll? Gav jag mig själv bra alternativ?
- Hur bra var jag på att läsa spelet och förutse situationer?

3. Defensivt spel

- Hur var min press och återerövring av boll?
- Tog jag rätt position i försvarsspelet?
- Hur hjälpte jag mina lagkamrater defensivt?
- Kunde jag ha gjort något annorlunda vid insläppta mål eller farliga situationer?

4. Offensivt spel

- Hur var min bollkontroll och beslutsfattande i anfall?
- Skapade jag målchanser för mig själv eller andra?
- Hur såg min avslutsteknik ut vid skott och inlägg?
- Kunde jag ha spelat snabbare eller mer effektivt i vissa situationer?

5. Fysik och uthållighet

- Höll jag en bra intensitet genom hela matchen?
- Hur var min snabbhet och rörlighet?
- Kändes jag trött i slutet av matchen? Vad kan jag göra för att förbättra min uthållighet?

6. Sammanfattning och nästa steg

- Vad gjorde jag bäst i matchen?
- Vad behöver jag jobba mer på?
- Vilka konkreta mål ska jag sätta upp till nästa match eller träning?

Tips! Gör en kort analys efter varje match och skriv ner dina viktigaste lärdomar. Små förbättringar över tid ger stora resultat!

Lycka till med din utveckling!