

## WERKBLAD :

### ENERGIEVRETERS TIJDENS WEDSTRIJD

Tijdens de wedstrijd zijn er verschillende aspecten die energie kosten. Dit werkblad helpt je om inzicht te krijgen in jouw grootste energievreters. Met dat inzicht kun je vervolgens kijken of en welk energielek je een volgende wedstrijd kunt verminderen of voorkomen. Met een kruisje op de lijn kun je aangeven hoe je dat aspect hebt ervaren.

#### **Mate van inspanning**

Hier kun je aangeven, hoeveel de wedstrijd beroep heeft gedaan op je kracht en uithoudingsvermogen. Hoe hard heb je moeten werken? Hoe hoger het getal, hoe meer inspanning.

1 \_\_\_\_\_ 10

#### **Mate van duidelijkheid**

Hier kun je aangeven in hoeverre het voor jou duidelijk was wat jouw rol en taken waren tijdens de wedstrijd en die van je medespelers. Ook de duidelijkheid over het doel van de wedstrijd, het wedstrijdplan en/of -indeling, de tactiek, aanpak en speelwijze vallen hieronder. Hoe hoger het getal, hoe meer duidelijkheid.

1 \_\_\_\_\_ 10

#### **Communicatie**

Hier kun je aangeven hoe tijdens de wedstrijd de communicatie verliep met je teamgenoten, coach en overige stafleden. 1 staat voor een vlekkeloze en soepele communicatie. 10 staat voor een slechte communicatie met veel miscommunicatie, elkaar niet kunnen bereiken, negatief naar elkaar zijn, conflicten en onduidelijkheid in wat de ander nu wil of bedoelt.

1 \_\_\_\_\_ 10

#### **Mate van tegenslag**

Hier kun je aangeven, hoeveel tegenslag je tijdens de wedstrijd hebt gehad. Denk daarbij aan doelpunten tegen, tegenvallende beslissingen scheidsrechter, valse start, persoonlijke fouten, teamfouten, slechte omstandigheden. Hoe hoger het getal, hoe meer tegenslag.

1 \_\_\_\_\_ 10

#### **Wedstrijddruk**

Hier kun je aangeven, hoeveel druk je tijdens de wedstrijd hebt ervaren. Bijvoorbeeld de druk van tegenstanders, trainers of ouders. De druk om geen fouten te willen maken. De druk om goed te willen presteren. Hier valt ook het gevoel onder, dat er meer van je gevraagd wordt dan je aan kan. Dat de (taak)eisen die anderen of jijzelf aan je stellen, te hoog zijn naar jouw idee. Hoe hoger het getal, hoe meer druk je hebt ervaren.

1 \_\_\_\_\_ 10

**Wisselende omstandigheden**

Hier kun je aangeven of de wedstrijd constant was (richting 10) of dat er veel veranderingen waren (richting 1), zoals een andere opstelling, andere speltactiek, meerdere wissels, veranderlijke weersomstandigheden, rommelige organisatie, tegenstander die anders gaat spelen, andere baan, veld, starttijd enz.

1

10

[WWW.LERENREVALIDEREN.NL](http://WWW.LERENREVALIDEREN.NL)