

ANALYSE DE MATCH – « je ne perds jamais, soit je gagne, soit j’apprends ! »

Joueur		Adversaire		Date		Résultat	
--------	--	------------	--	------	--	----------	--

COMMENTAIRE GENERAL – RESSENTI
Comment je me sens à l’issue de ce match et pourquoi ?

MON ECHAUFFEMENT	Oui	Non
Je suis allé m’échauffer avant mon match.		
J’étais concentré et motivé avant de commencer mon match.		
J’ai vu les points faibles de mon adversaire.		
Si oui, citez-en deux :		

OBJECTIF DE MATCH	Oui	Non
Ai-je défini un plan de match (objectifs) ?		
Mes objectifs ont-ils bien fonctionné ?		
Si non, pourquoi ?		
Ai-je pris des mesures pour essayer de trouver des autres solutions ?		

MON MENTAL			
Mon comportement était exemplaire.	☺	☹	☹
J’ai pris le temps entre chaque point.	☺	☹	☹
Je suis resté calme dans les moments importants (choix d’une tactique simple).	☺	☹	☹
J’ai pris le temps nécessaire entre chaque changement de côté.	☺	☹	☹
J’ai donné le meilleur de moi-même, je suis fier de moi.	☺	☹	☹

EVALUATION DES SITUATIONS DE JEU (entourer la note qui convient et inscrivez le total, 4 étant la meilleure note)									
« Je sers »	4	3	2	1	« J’attaque »	4	3	2	1
« Je retourne le service »	4	3	2	1	« Mon adversaire attaque »	4	3	2	1
« Nous jouons les deux au fond de court »	4	3	2	1	Total				

NOTES PERSONNELLES - Ce que j’ai appris de ce match et ce que je mets en place pour le prochain // ce que je dois travailler à l’entraînement