



RLZ-ZJV Regionales Leistungszentrum

Offizieller SJV-Trainingsstützpunkt

www.zjv.info/leistungszentrum.asp

Flavio Orlik
+41 79 431 27 25
flavio.orlik@sjv.ch

Guillermo Figueroa Alvarez
+41 79 329 68 13
guillermo.figueroa@sjv.ch

Wettkampfanalyse RLZ

Name:	Wettkampf:	Gewicht:	Rang:
Datum:	Trainer-/in:	Teilnehmerzahl:	

Kampf Nr.	Nation	Name Gegner (li/re Kämpfer)	Zeit	Athlet-/ in Gegner
0 (Beispiel)	SUI	Max Muster (links)	00:00	00s0 00s0
1				
Erzielte Techniken / Situationen:				
Abgegebene Techniken / Situationen:				
Bemerkungen:				
2				
Erzielte Techniken / Situationen:				
Abgegebene Techniken / Situationen:				
Bemerkungen:				
3				
Erzielte Techniken / Situationen:				
Abgegebene Techniken / Situationen:				
Bemerkungen:				
4				
Erzielte Techniken / Situationen:				
Abgegebene Punkte durch:				
Bemerkungen:				
5				
Erzielte Techniken / Situationen:				
Abgegebene Techniken / Situationen:				
Bemerkungen:				

6				
Erzielte Techniken / Situationen:				
Abgegebene Techniken / Situationen:				
Bemerkungen:				
7				
Erzielte Techniken / Situationen:				
Abgegebene Techniken / Situationen:				
Bemerkungen:				

Wie hast du dich gefühlt bezüglich (bitte ankreuzen):

	super	gut	Mittel	schlecht	sehr schlecht
Technik:					
Kraft:					
Ausdauer:					
Mental:					

Gesamtübersicht:

Was war gut?

Zu verbessern:

Fazit (was muss im Training umgesetzt werden / Ziele für kommende Trainings):
--

Die Wettkampfanalyse ist für die Entwicklung des individuellen technisch, taktischen Konzepts unerlässlich.

Fülle das Formular der Wettkampfanalyse detailliert aus und sende dies (vorzugsweise mit Videos) an die Trainer (bis spätestens 4 Tage nach dem Wettkampf), um eine konstruktive Analyse durchführen zu können. Wir werden das anschliessend innert 2 Wochen besprechen.