

Tactiek 2 – Aan de Slag

Tijd om zelf na te denken en neer te schrijven wat in je opkomt. Niet alle vragen zijn relevant, kies er deze uit die je meest aanspreken of provoceren.

Denk eens aan een bepaalde belangrijke wedstrijd. Een die al geweest is of nog komt. En probeer nu stap per stap de tactische lijst af te gaan.

Welk soort wedstrijd is het voor jou – wat is het belang, waarom rijd je daar? Wat hoop je te bereiken door deze wedstrijd te rijden?

Welke is je tegenstand in deze race? Hoe kijken zij naar deze race? Als jij hen was, welke zou dan jouw tactiek zijn?

Bepaal nu zoveel mogelijk tactische scenario's. Welke situaties zouden voor jou gunstig zijn, en hoe kan je deze in de hand werken? Welke situaties zouden ongunstig zijn en wat kan je doen om deze te vermijden?

Analyseer de wedstrijd tactiek nadien. Hoe is het gelopen en wat had je anders kunnen doen?

Tot zover deze oefening.

Na het doen van deze oefening, hoe tactische sterk vind je jezelf? Wat zou je kunnen doen denk je om tactisch sterker te worden?

Het kan handig zijn om jezelf te scoren op dit tactische domein:

Zet een 'x' onder de score die je jezelf geeft:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe goed vind je dat je momenteel bent op dit domein?										
Hoe sterk is je aanpak om nog beter te worden op dit domein?										

Maak aan de hand van onderstaand voorbeeld een eigen werkplan op om wat je kan verbeteren op het vlak van fysieke training ook concreet aan te pakken:

Werkpunt	Plan van aanpak	Wat ik wil bereiken	Tegen wanneer ik dat wil bereiken	Wie ik daarvoor nodig heb	Wat ik daarvoor nodig heb