











































































Selbstevaluationsbogen

„Verbessere dich individuell nach jedem Spiel!“

Dieses Formular soll dir dabei helfen, häufig auftretende Fehler nach dem Spiel selbständig zu reflektieren. Hierzu bitte je einen der Smileys ankreuzen (grün = JA; gelb = Nicht ganz zutreffend; rot = NEIN). Schreibe dir am Ende des Formulars 2 Punkte auf, die du im nächsten Spiel verbessern möchtest. So lernst du deine Schwächen zu erkennen und Schritt für Schritt zu Stärken zu machen! Viel Erfolg und Spaß bei deinen Spielen!

Datum: _____ Liga: _____ Spielpaarung: _____ vs. _____ Endergebnis: _____ :

Hast du alle Regeln im Kopf und kannst sie richtig anwenden?	  	Hast du nach einem Pfiff immer die Zeit angehalten? (Handzeichen Faust/offene Hand)	  	Bin ich nach einem Wurf erfolgreich penetriert (2 Schritte nach vorn gegangen bzw. über die 3er-Linie getreten)?	  
Hast du mit allen Anwesenden auf freundliche Art und Weise kommunizieren können?	  	Habe ich nach dem Pfiff die Pfeife aus dem Mund genommen?	  	Habe ich beim Einwüfen stets das Signal für „Zeit stopp“ und „Zeit an“ gemacht?	  
Hattest du während des Spiels Fragen, die du dir nicht beantworten konntest?	  	Habe ich nach einem Foul das Zeichen für 2 FW oder Einwurf nach dem anhalten der Uhr konsequent gemacht?	  	Habe ich während eines Einwurfs die 5 Sekunden offen und sichtbar durch Handzeichen gezählt?	  
Wie war die Zusammenarbeit mit deinem Kollegen?	  	Bin ich nach einem Foulpfiff außen um die Spieler herumgelaufen und habe im Stehen ruhig und langsam angezeigt?	  	Habe ich stets den Achtungspfiff an der Grundlinie bei Ballbesitz im Vorfeld gemacht?	  
Bist du mit dir selbst zufrieden?	  	Bin ich beim Anzeigen bis auf Höhe der 3er-Linie oder höher gelaufen?	  	Habe ich die Freiwürfe durch Handzeichen „3,2 oder 1“ gut sichtbar (hoch) administriert?	  
Bist du selbstbewusst und präsent aufgetreten?	  	Habe ich die Anzeige für einen erfolgreichen Korb nur als folgender SR gemacht?	  	Habe ich nach einem erfolgreichen letzten Freiwurf stets das Handzeichen für „Zeit an“ gemacht?	  
War ich das ganze Spiel fair und unparteiisch?	  	Habe ich mich gut auf das Spiel vorbereitet (Kollege kontaktiert, Pünktlichkeit 45 Min. vor Spielbeginn, korrekte Kleidung, Vorbesprechung)?	  	Habe ich mich respektvoll gegenüber allen Teilnehmern verhalten?	  
Habe ich versucht den Ball nur innerhalb meiner Bereiche anzuschauen?	  	Habe ich stets versucht als vorderer SR vor einen Fastbreak zu laufen, so dass das Geschehen auf mich zukommt?	  	Hatte ich das Spiel im Griff und konnte alle Situationen gut beurteilen?	  

Diese 2 Punkte möchte ich im nächsten Spiel verbessern: