



Die Prinzipien					
A) OPTIMALE POSITION UND DISTANZ	„Finde stets die optimale Position und Distanz zwischen dem Angreifer und dir!“				
B) BALANCE	„Bleib immer im Gleichgewicht!“				
C) RECHTZEITIG FERTIG	„Sei optimal vorbereitet, sobald der Angreifer den Ball trifft!“				
D) RICHTIGER BEGINN	„Starte deine Abwehrreaktion stets mit dem richtigen Bein!“				
E) SCHNELL AKTIV ZUM BALL	„Bring deinen gesamten Körper auf kürzestem Wege zum Ball!“				
F) FURCHTLOSIGKEIT	„Hab keine Angst vor einem Zweikampf, einem Zusammenstoss oder einem Schuss aus kurzer Distanz!“				
G) KONTROLLIERTER FOKUS	„Akzeptiere sofort jede vorangegangene Aktion und richte bewusst deine gesamte Aufmerksamkeit auf die nächstfolgende Situation!“				

Beobachtungskriterien / Gütestufen	1	2	3	4	Bemerkung
1 Technik					
1.1 Körperhaltung					
1.2 Ballfangen					
1.3 Bewegen im Tor/Beinarbeit/Stellungen					
1.4 Hechten, alle Formen					
1.5 Ablenken					
1.6 Fausten					
1.7 Flanken					
1.8 Abkick/Abwurf/Abstoss					
1.9 Spiel mit Fuss					
2 Taktik					
2.1 Winkel verkleinern					
2.2 Verhalten bei Schüssen frontal/seitlich					
2.3 Stehende Bälle					
2.4 Duell 1 : 1					
2.5 Antizipation					
3 Kondition / Koordination					
3.1 Koordinative Fähigkeiten					
3.2 Schnellkraft					
3.3 Antrittschnelligkeit					
3.4 Sprungkraft / Beweglichkeit					
4 Mental					
4.1 Selbstvertrauen					
4.2 Überwindung/Mut					
4.3 Konzentration					
4.4 Wille					

Gütestufen: 1 = noch kaum entwickelt, praktisch noch nicht nutzbringend, muss dringend daran arbeiten, in der Praxis unsicher

Gütestufen: 2 = ansatzmässig einigermaßen vorhanden; zeigt Licht und Schatten, sollte in jedem Training eingebaut werden, sich nähernde Matchpraxis

Gütestufen: 3 = guter Standard; Potenzial noch nicht ausgeschöpft, Match-Tauglichkeit jedoch weit fortgeschritten, guter Rückhalt

Gütestufen: 4 = Potenzial bereits weit ausgeschöpft, übertroffen, schon wie ein "Prof"; wirkt im Spiel souverän und abgeklärt