





A: Koordinativ-konditionelle Basiskompetenzen	B: Technische Basiskompetenzen	C: Taktische Basiskompetenzen
Laufkoordination	Balltransport	
Antrittsschnelligkeit	Prellen, Passen, Fangen in der Bewegung	Raum kooperativ überbrücken
Ausdauer	Überzahl herausspielen	
Sprungvariabilität	Lauf- und Körpertäuschung	Räume erkennen und nutzen
Sprungkraft	Torwurf	
Wurfpräzision	Schlag- und Sprungwurf	Wurfauswahl
Wurfkraft	Wurf unter Gegnerbehinderung	Torwartbewegungen erkennen
	Umschalten / Rückzug	
	Abwehrtäuschung	Orientierung zum Ball und Gegenspieler
	Ball erobern / Torwurf verhindern	
	Bälle rausprellen und abfangen	Passwege erkennen
	Abwehrgrundposition einnehmen	Räume eng machen
	Torwurf abwehren	
	Torwartgrundbewegung	Stellungsspiel









