







## Fit wie ein Turnschuh?

			
Ich habe eine gute Ausdauer und kann ein ganzes Spiel durchhalten			
Ich kann hoch und weit springen			
Bei den Kräftigungsübungen halte ich durch und fühle mich stark			
Gesunde Ernährung? Das trifft für mich zu!			
Ich trinke viel			
Ich gehe rechtzeitig ins Bett und schlafe genug			

Illustrationen: stock.adobe.com






## Schnell und beweglich?

			
Ich habe einen schnellen Antritt			
Ich reagiere schnell, wenn sich eine Spielsituation ändert			
Ich bin schnell auf den Beinen und mein Gegner läuft mir nicht so einfach davon			
Ich kann den Gegner gut täuschen			
Ich sehe, was meine Mitspieler machen und reagiere blitzschnell darauf			
Ich kann schnell verstehen, was mein Trainer mir erklärt			

Illustrationen: stock.adobe.com




## Gut am Ball?

			
Ich kann mit der rechten und der linken Hand sehr gut prellen			
Ich fange nahezu alle Bälle sicher			
Meine Pässe kommen genau an			
Ich kann Pass- und Wurf-täuschungen und Sorge beim Gegner dadurch für Verwirrung			
Mein Wurf ist stark und platziert			
Beim nach vorn und nach hinten laufen, weiß ich immer, wo der Ball ist			
Ich bin immer anspielbar und zeige dies mit beiden Händen			
Ich beherrsche verschiedene Wurfvarianten			
Ich kann auf verschiedenen Positionen spielen			

Illustrationen: stock.adobe.com






## Stark im Kopf?

			
Ich bin entschlossen und willensstark			
Ich zeige Freude und Leidenschaft für das Spiel			
Ich bin konzentriert bei der Sache – bis zum Abpfiff			
Auch bei einem Rückstand gebe ich immer mein Bestes			
Ich habe meine Gefühle im Griff – auch nach einer Niederlage			
Ich glaube an mich			
Wenn ich etwas nicht kann, übe ich so lange, bis ich es kann			
Ich denke positiv			

Illustrationen: stock.adobe.com




## Teampayer?

			
Ich helfe meinen Mitspielern – auf und neben dem Handballfeld			
Ich kann mich anpassen und halte mich an die Regeln			
Ich kann Streit schlichten und Sorge dafür, dass wir uns im Team gut verstehen			
Ich sehe mich als Teil des Teams und nicht nur als Einzelspieler - ich weiß, dass wir nur zusammen Erfolg haben können			
Ich freue mich für meine Mitspieler, wenn sie eine gute Aktion oder ein gutes Spiel gemacht haben			
Freundschaften mit Mitspielern sind mir wichtig			

Illustrationen: stock.adobe.com



# Entwicklungsbogen

Deine Stärken	

Illustrationen: stock.adobe.com

Hier möchte ich mich verbessern