

MATCHDAY CHECKLISTE

KOSTENLOS · FÜR NACHWUCHSTORHÜTER

TASCHE GEPACKT?

- ☐ Torwarthandschuhe + Ersatzpaar
- ☐ Trikot / Hose / Stutzen
- ☐ Schienbeinschoner
- ☐ Fußballschuhe passend zum Untergrund
- ☐ Trinkflasche
- ☐ kleiner Snack
- ☐ Handtuch
- ☐ Regen-/Warmhaltejacke
- ☐ Tape / persönliche Kleinteile
- ☐ Ankunftszeit & Treffpunkt geprüft

MENTAL: 3 DINGE VOR DEM SPIEL

Mein Fokuswort: _____

Meine erste Aufgabe: _____

Nach einem Fehler: RESET -> NÄCHSTER BALL

TIPP: Pack die Tasche am Vorabend - nicht 10 Minuten vor Abfahrt.