

FOUNDATION

ENTDECKER UND EINSTEIGER



ENTDECKEN
ERWERBEN
FESTIGEN



ANWENDEN
UND
VARIIEREN



EISHOCKEY
SPECIFISCHES
ENGAGEMENT

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM	LEARNSTUFE	LEARNSTUFE	LEARNSTUFE
SKATING	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren -> Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit	ENTDECKEN	ERWERBEN	ANWENDEN
	Butterfly	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Präzision / Timing	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Adaptive Skating	Noch nicht relevant	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ENTDECKEN
	Speed	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
SKILLS	Grundposition	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)	ENTDECKEN	ERWERBEN	ANWENDEN
	Position am Pfosten	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Grundabwehr stehend	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspielerin	ENTDECKEN	ERWERBEN	ANWENDEN
	Grundabwehr Butterfly	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varianten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off	ENTDECKEN	ERWERBEN	ANWENDEN
	Reboundmanagement	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner -> reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Stickhandling	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie eine Feldspielerin an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Winkelspiel (Boxcontrol)	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füße und Hände -> die Torhüterin hat das Wissen und das Verständnis, wann sie Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
HOCKEY SENSE	Spiel lesen	Erkennt die verschiedenen Abschlusssituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen -> beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Gameplan umsetzen	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Aktives Mitspielen	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe den Mitspielerinnen zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Teamtaktik off & def.	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert ihre Aufgabe in Abschlusssituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ENTDECKEN
	TEAM	Kommunikation	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielerinnen, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend	ENTDECKEN	ERWERBEN
Teamfähigkeit		Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
Leadership		Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspielerinnen besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
Rollenverteilung		Kennt ihre Rolle und füllt diese aus, ist sich ihrer Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
Respekt		Respektvoller Umgang mit Mitspielerinnen, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter/-innen und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann ihre Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Lernfähigkeit	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Eigenverantwortung	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Motivation	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will die Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Performance Lifestyle	Managt Alltag und Umfeld nach dem Leistungsprinzip, hartnäckig, beharrlich und zielgerichtet, Fokus auf eigene Leistung, zeigt Biss und kann sich auch gegen Widerstände durchsetzen, Herausforderungen spornen sie an	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Zeigt im Spiel und Training hohe Intensität, gibt immer ihr Maximum und will ihre Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Vorbereitung	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Selbstcoaching	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training ihren ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich ihrer Körpersprache bewusst und kann diese regulieren	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Energiemanagement	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann sie «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Emotionskontrolle	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
PHYSE	Leistungserzeugung	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Sportartspez. Ermüdungsresistenz	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Gesundheit / Prävention	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken	ENTDECKEN	ERWERBEN	ANWENDEN
	Beweglichkeit	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen "Skills" darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Performance-Test	Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Globaler Rumpfkrafttest, Ausdauer	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ENTDECKEN