



POTENZIAL ANDEUTEN



POTENZIAL BESTÄTIGEN

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM	LERNSTUFE	LERNSTUFE
<b>SKATING</b>	<b>Footspeed</b>	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Topspeed</b>	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Agilität</b>	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Balance</b>	Gleichgewicht, Standhaftfähigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Backwards Skating</b>	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance	ERWERBEN	ANWENDEN
<b>SKILLS</b>	<b>Schiessen</b>	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)	ERWERBEN	ERWERBEN
	<b>Passen</b>	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Stockarbeit</b>	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle GegenspielerIn	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Puck besitzen</b>	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varianten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Körperspiel</b>	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren	ANWENDEN	ANWENDEN
<b>HOCKEY SENSE</b>	<b>Spielintelligenz</b>	Freie Räume und SpielerIn sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed	ERWERBEN	ERWERBEN
	<b>Offensives Bewusstsein</b>	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für MitspielerIn öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation	ERWERBEN	ERWERBEN
	<b>Defensiv Bewusstsein</b>	Inside Position halten, Slot beschützen, MitspielerIn absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Puckmanagement</b>	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Kreativität</b>	Überraschende Lösungen, Torriecher	ANWENDEN	ANWENDEN
<b>TEAM</b>	<b>Kommunikation</b>	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	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Teamfähigkeit</b>	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Leadership</b>	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und MitspielerInnen besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik	ERWERBEN	ERWERBEN
	<b>Rollenverteilung</b>	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	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Respekt</b>	Respektvoller Umgang mit MitspielerInnen, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter/-innen und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)	ANWENDEN	ANWENDEN
<b>PERSÖNLICHKEIT</b>	<b>Selbstbewusstsein</b>	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	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Lernfähigkeit</b>	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Eigenverantwortung</b>	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Motivation</b>	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	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Performance Lifestyle</b>	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	ERWERBEN	ANWENDEN
<b>MENTALE STÄRKE</b>	<b>Einsatzbereitschaft</b>	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer ihr Maximum und will ihre Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Vorbereitung</b>	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Selbstcoaching</b>	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	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Energiemanagement</b>	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann sie «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Emotionskontrolle</b>	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren	ERWERBEN	ANWENDEN
<b>PHYSE</b>	<b>Leistungserzeugung</b>	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Sportspez. Ermüdungsresistenz</b>	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Gesundheit / Prävention</b>	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Bewegungskompetenzen</b>	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Robustheit</b>	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstößen standzuhalten	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Performance-Test</b>	Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Globaler Rumpfkrafttest, Ausdauer Zu erreichende Mindest-Punktzahl	ERWERBEN	ERWERBEN
			<b>TALENT 15</b>	<b>TALENT 20</b>