



POTENZIAL ANDEUTEN



POTENZIAL BESTÄTIGEN

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