



T3

TALENT BEWEISEN

T4

DURCHBRUCH SCHAFFEN, WINNER WERDEN

| STAR PROFILE ELEMENTE | FÄHIGKEITEN                          | BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM  | LERNSTUFE      | LERNSTUFE      |
|-----------------------|--------------------------------------|---|----------------|----------------|
| <b>SKATING</b>        | <b>Footspeed</b>                     | Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Topspeed</b>                      | Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie   | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Agilität</b>                      | Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Balance</b>                       | Gleichgewicht, Standhaftfähigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig  | SPEZIALISIEREN | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Backwards Skating</b>             | Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
| <b>SKILLS</b>         | <b>Schiessen</b>                     | Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)  | ANWENDEN       | ANWENDEN       |
|                       | <b>Passen</b>                        | Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Stockarbeit</b>                   | Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle GegenspielerIn  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Puck besitzen</b>                 | Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varianten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off   | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Körperspiel</b>                   | Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren   | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
| <b>HOCKEY SENSE</b>   | <b>Spielintelligenz</b>              | Freie Räume und SpielerIn sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed  | ANWENDEN       | ANWENDEN       |
|                       | <b>Offensives Bewusstsein</b>        | Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für MitspielerIn öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation   | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Defensiv Bewusstsein</b>          | Inside Position halten, Slot beschützen, MitspielerIn absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Puckmanagement</b>                | Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload  | SPEZIALISIEREN | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Kreativität</b>                   | Überraschende Lösungen, Torriecher  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
| <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                   | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <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  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Leadership</b>                    | Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und MitspielerInnen besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik  | ANWENDEN       | ANWENDEN       |
|                       | <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  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Respekt</b>                       | Respektvoller Umgang mit MitspielerInnen, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter/-innen und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)   | SPEZIALISIEREN | SPEZIALISIEREN |
| <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    | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <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       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Eigenverantwortung</b>            | Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen   | SPEZIALISIEREN | SPEZIALISIEREN |
|                       | <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  | SPEZIALISIEREN | SPEZIALISIEREN |
|                       | <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                                | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
| <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   | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Vorbereitung</b>                  | Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungsstatus (ILZ)  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <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 | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Energiemanagement</b>             | Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann sie «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter   | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <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  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
| <b>PHYSE</b>          | <b>Leistungserzeugung</b>            | Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)   | SPEZIALISIEREN | SPEZIALISIEREN |
|                       | <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)  | SPEZIALISIEREN | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Gesundheit / Prävention</b>       | Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Bewegungskompetenzen</b>          | Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Robustheit</b>                    | Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstossen standzuhalten   | SPEZIALISIEREN | SPEZIALISIEREN |
|                       | <b>Performance-Test</b>              | Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Maximalkrafttest, Ausdauer<br>Zu erreichende Mindest-Punktzahl  | ANWENDEN       | SPEZIALISIEREN |
|                       |                                      |   | ELITE 14       | ELITE 18       |