

SWISS
ICE HOCKEY

FTEM

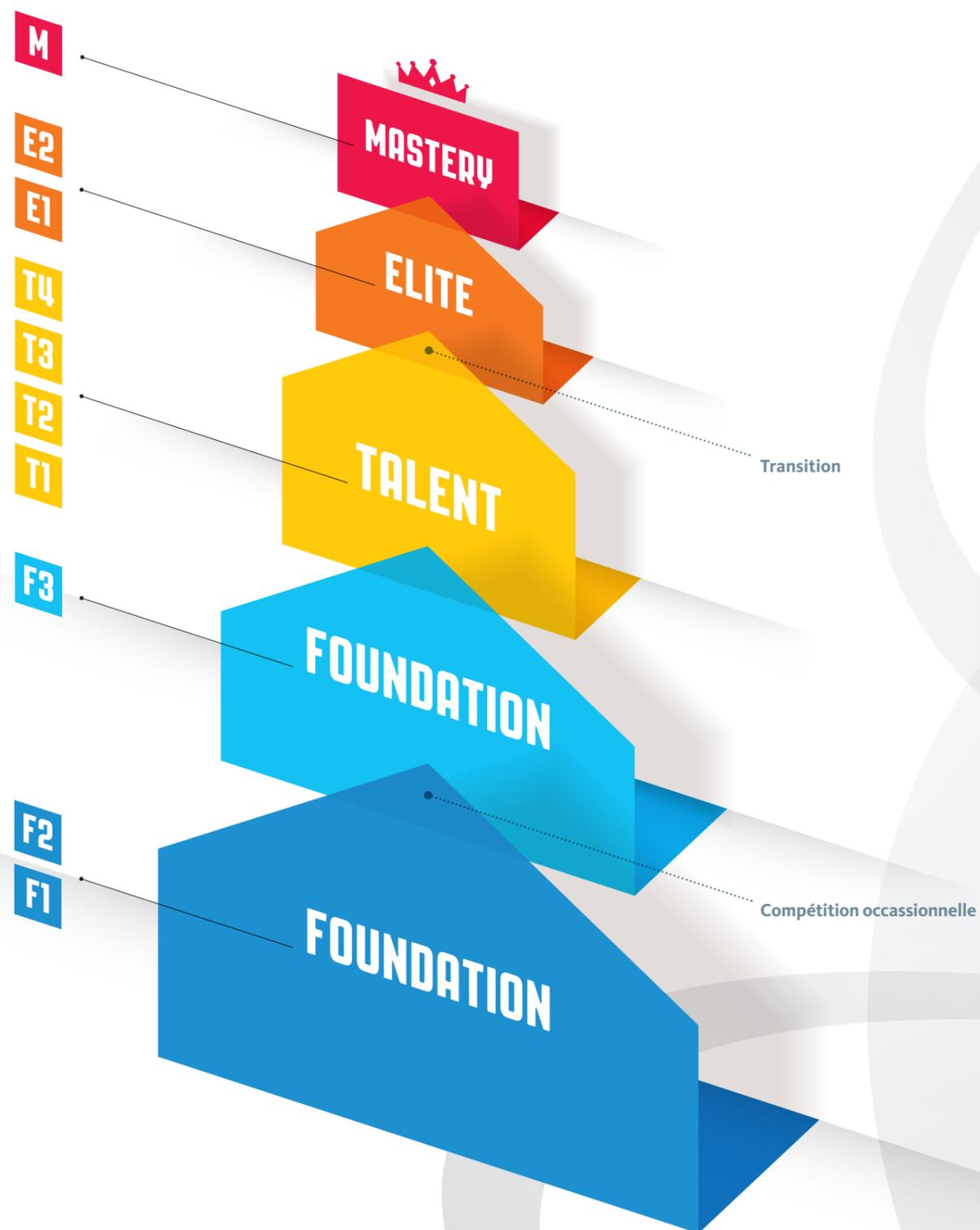
HOCKEY SUR GLACE FÉMININ

PROFILE D'ATHLÈTE

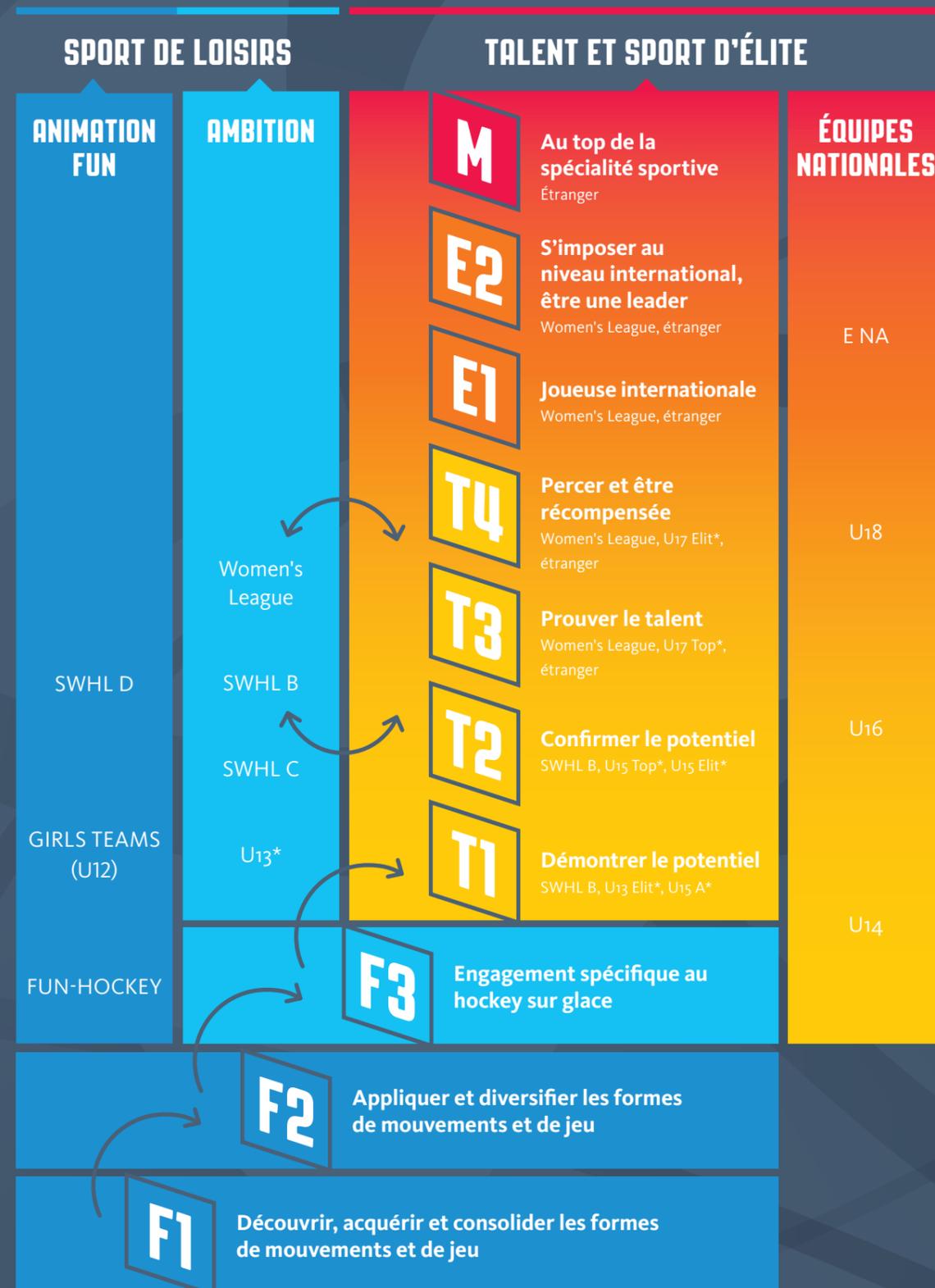
GARDIENNE DE BUT



TALENT WAY



WOMEN'S HOCKEY MAP





DÉCOUVREUR,
ACQUÉRIER ET
CONSOLIDER



APPLIQUER
ET VARIER



ENGAGEMENT
SPÉCIFIQUE

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	OBSERVATION / APPARENCE	DEGRÉ	DEGRÉ	DEGRÉ
PATINAGE	Avant - arrière - de côté	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-elle capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Papillon	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-elle capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Précision / Timing	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Adaptation du patinage	Pas trop important / A-t-elle la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins (F3)	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR
	Vitesse	Peut-elle faire des mouvements de patinage contrôlés et rapides	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
SKILLS	Position de base	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Position aux poteaux	Position → du corps, des patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout)	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Mouvement de base debout	A les capacités d'être active et contrôlée, lorsqu'elle travaille avec ses mains et sa canne	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Mouvement de base en papillon	Dispose-t-elle d'une position très compacte, a-t-elle son poids devant sur les genoux et peut-elle très bien travailler avec ses mains, ses jambières et sa canne	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Management des rebonds	Contrôle à chaque instant des tirs, déviation au bon endroit des pucks avec sa canne et ses jambières → réaction rapide et précise sur le deuxième et le troisième puck	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Travail de canne	Capacité de stopper des pucks à la bande et en zone (position de base comme un joueur de champ avec différentes manières de tenir sa canne), peut-elle faire des passes en coup droit et en revers et libérer son camp par un tir via plexiglas	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Travail des angles (Boxcontrol)	Capacité de trouver une position parfaite, dispose-t-elle de jambes et de mains très actives → le GK dispose-t-elle de compréhension et de savoir lorsqu'elle doit faire pression sur le puck et a-t-elle la compréhension des avantages du jeu avec les angles	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
SENS DU HOCKEY	Lecture du jeu	Connaît-elle les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-elle ou se trouve les attaquantes et de quel côté elles tiennent leur canne → A-t-elle la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Appliquer le plan de match	Dispose-t-elle de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-elle la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Participation active	Comment stop-t-elle les pucks, a-t-elle la capacité de donner des passes précises à ses coéquipières peut-elle couper des passes qui passent dans son territoire de gardien	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Tactique de l'équipe off. et def.	A-t-elle le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise-t-elle sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-elle le bon choix ?	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR
ÉQUIPE	Communication	Soigne-t-elle son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte-t-elle les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipières, les entraîneurs et les fonctionnaires	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Capacité du team	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Leadership	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipières, influence positivement la dynamique de groupe	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Répartition des rôles	Connaît son rôle et sa réalisation, est-elle conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Respect	Respect total par rapport au coéquipière, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
PERSONNALITÉ	Confiance en soi	A-t-elle beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Facultés d'apprentissage	Elle saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Prise de responsabilités	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Motivation	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut- être la première et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Performance style de vie	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstinée avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut qualités lors de l'entraînement	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
FORCE MENTALE	Engagement	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Préparation	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Coaching personnel	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut-elle influencer et réguler ses communications non verbales	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Management des énergies	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-elle quand elle doit donner le maximum et quand elle peut se dire ok relax, bouton On/Off	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Contrôle des émotions	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
PHYSIQUE	Production de la performance	A-t-elle la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	A-t-elle la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut-t-elle complètement récupérer entre les engagements (facteurs métabolique et cardiovasculaire)	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Santé / Prévention	Dispose-t-elle de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Mobilité	Dispose-t-elle de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'elle puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Compétence des mouvements / Coordination	Possède-t-elle les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Performance-Test	Agilité et vitesse, puissance explosive et capacités motrices, test global de la puissance du torse, endurance	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR



SUGGÉRER
LE POTENTIEL



CONFIRMER
LE POTENTIEL

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	OBSERVATION / APPARENCE	DEGRÉ	DEGRÉ
PATINAGE	Avant - arrière - de côté	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-elle capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Papillon	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-elle capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Précision / Timing	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Adaptation du patinage	A-t-elle la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Vitesse	Peut-elle faire des mouvements de patinage contrôlés et rapides	APPLIQUER	APPLIQUER
SKILLS	Position de base	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Position aux poteaux	Position → du corps, des patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout)	APPLIQUER	APPLIQUER
	Mouvement de base debout	A les capacités d'être active et contrôlée, lorsqu'elle travaille avec ses mains et sa canne	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Mouvement de base en papillon	Dispose-t-elle d'une position très compacte, a-t-elle son poids devant sur les genoux et peut-elle très bien travailler avec ses mains, ses jambières et sa canne	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Management des rebonds	Contrôle à chaque instant des tirs, déviation au bon endroit des pucks avec sa canne et ses jambières → réaction rapide et précise sur le deuxième et le troisième puck	APPLIQUER	APPLIQUER
	Travail de canne	Capacité de stopper des pucks à la bande et en zone (position de base comme un joueur de champ avec différentes manières de tenir sa canne), peut-elle faire des passes en coup droit et en revers et libérer son camp par un tir via plexiglas	APPLIQUER	APPLIQUER
SENS DU HOCKEY	Travail des angles (Boxcontrol)	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-elle de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-elle de compréhension et de savoir lorsqu'elle doit faire pression sur le puck et a-t-elle la compréhension des avantages du jeu avec les angles	APPLIQUER	APPLIQUER
	Lecture du jeu	Connaît-elle les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-elle ou se trouve les attaquantes et de quel côté elles tiennent leur canne → A-t-elle la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement	APPLIQUER	APPLIQUER
	Appliquer le plan de match	Dispose t-elle de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-elle la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Participation active	Comment stop-t-elle les pucks, a-t-elle la capacité de donner des passes précises à ses coéquipières peut-elle couper des passes qui passent dans son territoire de gardien	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Tactique de l'équipe off. et def.	A-t-elle le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-elle sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-elle le bon choix ?	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
ÉQUIPE	Communication	Soigne t-elle son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-elle les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipières, les entraîneurs et les fonctionnaires	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Capacité du team	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Leadership	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipières, influence positivement la dynamique de groupe	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Répartition des rôles	Connaît son rôle et sa réalisation, est-elle conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Respect	Respect total par rapport au coéquipière, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping	APPLIQUER	APPLIQUER
PERSONNALITÉ	Confiance en soi	A-t-elle beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Facultés d'apprentissage	Elle saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix	APPLIQUER	APPLIQUER
	Prise de responsabilités	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines	APPLIQUER	APPLIQUER
	Motivation	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut- être la première et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès	APPLIQUER	APPLIQUER
	Performance style de vie	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstinée avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut qualités lors de l'entraînement	ACQUÉRIER	APPLIQUER
FORCE MENTALE	Engagement	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Préparation	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Coaching personnel	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut-elle influencer et réguler ses communications non verbales	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Management des énergies	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-elle quand elle doit donner le maximum et quand elle peut se dire ok relax, bouton On/Off	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Contrôle des émotions	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes	ACQUÉRIER	APPLIQUER
PHYSIQUE	Production de la performance	A-t-elle la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)	APPLIQUER	APPLIQUER
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	A-t-elle la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut-t-elle complètement récupérer entre les engagements (facteurs métabolique et cardiovasculaire)	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Santé / Prévention	Dispose-t-elle de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Mobilité	Dispose-t-elle de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'elle puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien	APPLIQUER	APPLIQUER
	Compétence des mouvements / Coordination	Possède-t-elle les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée	APPLIQUER	APPLIQUER
	Performance-Test	Agilité et vitesse, puissance explosive et capacités motrices, test global de la puissance du torse, endurance Score minimum à atteindre	ACQUÉRIER TALENT 15	ACQUÉRIER TALENT 20



T3

CONFIRMER
LE TALENT

T4

ATTEINDRE
SON OBJECTIF

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	OBSERVATION / APPARENCE	DEGRÉ	DEGRÉ
PATINAGE	Avant - arrière - de côté	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-elle capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale	SPÉCIALISER	CRÉER
	Papillon	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-elle capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Précision / Timing	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Adaptation du patinage	A-t-elle la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Vitesse	Peut-elle faire des mouvements de patinage contrôlés et rapides	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
SKILLS	Position de base	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Position aux poteaux	Position → du corps, des patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Mouvement de base debout	A les capacités d'être active et contrôlée, lorsqu'elle travaille avec ses mains et sa canne	SPÉCIALISER	CRÉER
	Mouvement de base en papillon	Dispose-t-elle d'une position très compacte, a-t-elle son poids devant sur les genoux et peut-elle très bien travailler avec ses mains, ses jambières et sa canne	SPÉCIALISER	CRÉER
	Management des rebonds	Contrôle à chaque instant des tirs, déviation au bon endroit des pucks avec sa canne et ses jambières → réaction rapide et précise sur le deuxième et le troisième puck	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Travail de canne	Capacité de stopper des pucks à la bande et en zone (position de base comme un joueur de champ avec différentes manières de tenir sa canne), peut-elle faire des passes en coup droit et en revers et libérer son camp par un tir via plexiglas	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
SENS DU HOCKEY	Travail des angles (Boxcontrol)	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-elle de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-elle de compréhension et de savoir lorsqu'elle doit faire pression sur le puck et a-t-elle la compréhension des avantages du jeu avec les angles	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Lecture du jeu	Connaît-elle les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-elle ou se trouve les attaquantes et de quel côté elles tiennent leur canne → A-t-elle la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Appliquer le plan de match	Dispose t-elle de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-elle la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Participation active	Comment stop-t-elle les pucks, a-t-elle la capacité de donner des passes précises à ses coéquipières peut-elle couper des passes qui passent dans son territoire de gardien	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Tactique de l'équipe off. et def.	A-t-elle le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-elle sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-elle le bon choix ?	APPLIQUER	APPLIQUER
ÉQUIPE	Communication	Soigne t-elle son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-elle les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipières, les entraîneurs et les fonctionnaires	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Capacité du team	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Leadership	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipières, influence positivement la dynamique de groupe	APPLIQUER	APPLIQUER
	Répartition des rôles	Connaît son rôle et sa réalisation, est-elle conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Respect	Respect total par rapport au coéquipière, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
PERSONNALITÉ	Confiance en soi	A-t-elle beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Facultés d'apprentissage	Elle saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Prise de responsabilités	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Motivation	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut- être la première et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Performance style de vie	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstinée avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut qualités lors de l'entraînement	APPLIQUER	SPÉCIALISER
FORCE MENTALE	Engagement	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Préparation	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Coaching personnel	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut-elle influencer et réguler ses communications non verbales	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Management des énergies	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-elle quand elle doit donner le maximum et quand elle peut se dire ok relax, bouton On/Off	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Contrôle des émotions	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes	APPLIQUER	SPÉCIALISER
PHYSIQUE	Production de la performance	A-t-elle la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	A-t-elle la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut-t-elle complètement récupérer entre les engagements (facteurs métabolique et cardiovasculaire)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Santé / Prévention	Dispose-t-elle de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Mobilité	Dispose-t-elle de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'elle puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Compétence des mouvements / Coordination	Possède-t-elle les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Performance-Test	Agilité et vitesse, puissance explosive et capacités motrices, test global de la puissance du torse, endurance Score minimum à atteindre	APPLIQUER ELITE 14	APPLIQUER ELITE 18



ÊTRE PRO,
DEVENIR JOUEUR
NATIONAL



CONFIRMATION
INTERNATIONALE



DOMINER LA
DISCIPLINE
SPORTIVE

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	OBSERVATION / APPARENCE	DEGRÉ	DEGRÉ	DEGRÉ
PATINAGE	Avant - arrière - de côté	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-elle capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Papillon	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-elle capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Précision / Timing	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Adaptation du patinage	A-t-elle la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Vitesse	Peut-elle faire des mouvements de patinage contrôlés et rapides	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
SKILLS	Position de base	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Position aux poteaux	Position → du corps, des patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Mouvement de base debout	A les capacités d'être active et contrôlée, lorsqu'elle travaille avec ses mains et sa canne	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Mouvement de base en papillon	Dispose-t-elle d'une position très compacte, a-t-elle son poids devant sur les genoux et peut-elle très bien travailler avec ses mains, ses jambières et sa canne	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Management des rebonds	Contrôle à chaque instant des tirs, déviation au bon endroit des pucks avec sa canne et ses jambières → réaction rapide et précise sur le deuxième et le troisième puck	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Travail de canne	Capacité de stopper des pucks à la bande et en zone (position de base comme un joueur de champ avec différentes manières de tenir sa canne), peut-elle faire des passes en coup droit et en revers et libérer son camp par un tir via plexiglas	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Travail des angles (Boxcontrol)	Capacité de trouver une position parfaite, dispose-t-elle de jambes et de mains très actives → Le GK dispose t-elle de compréhension et de savoir lorsqu'elle doit faire pression sur le puck et a-t-elle la compréhension des avantages du jeu avec les angles	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
SENS DU HOCKEY	Lecture du jeu	Connaît-elle les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-elle ou se trouve les attaquantes et de quel côté elles tiennent leur canne → A-t-elle la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Appliquer le plan de match	Dispose t-elle de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-elle la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Participation active	Comment stop-t-elle les pucks, a-t-elle la capacité de donner des passes précises à ses coéquipières peut-elle couper des passes qui passent dans son territoire de gardien	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Tactique de l'équipe off. et def.	A-t-elle le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-elle sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
ÉQUIPE	Communication	Soigne t-elle son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-elle les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipières, les entraîneurs et les fonctionnaires	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Capacité du team	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Leadership	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipières, influence positivement la dynamique de groupe	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Répartition des rôles	Connaît son rôle et sa réalisation, est-elle conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Respect	Respect total par rapport au coéquipière, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping	CRÉER	CRÉER	CRÉER
PERSONNALITÉ	Confiance en soi	A-t-elle beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Facultés d'apprentissage	Elle saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Prise de responsabilités	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Motivation	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être la première et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Performance style de vie	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstinée avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut qualités lors de l'entraînement	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
FORCE MENTALE	Engagement	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Préparation	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Coaching personnel	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influencés, peut-elle influencer et réguler ses communications non verbales	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Management des énergies	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-elle quand elle doit donner le maximum et quand elle peut se dire ok relax, bouton On/Off	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Contrôle des émotions	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
PHYSIQUE	Production de la performance	A-t-elle la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	A-t-elle la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut-t-elle complètement récupérer entre les engagements (facteurs métabolique et cardiovasculaire)	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Santé / Prévention	Dispose-t-elle de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Mobilité	Dispose-t-elle de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'elle puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Compétence des mouvements / Coordination	Possède-t-elle les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Performance-Test	Agilité et vitesse, puissance explosive et capacités motrices, test de la force maximale, endurance Score minimum à atteindre	SPÉCIALISER ELITE 22	SPÉCIALISER ELITE 26	CRÉER ELITE 30

CONCEPT MÉTHODIQUE

Gpe d'apprentissage	Degré	Méthodologie
DÉCOUVREUR	DÉCOUVRIR	ANIMER
DÉBUTANT	ACQUÉRIR	CONSOLIDER
AVANCÉ	APPLIQUER	VARIER
TALENT	SPÉCIALISER	PERFECTIONNER
CONNAISSEUR	CRÉER	DÉVELOPPER



Swiss Ice Hockey Federation
Flughofstrasse 50
P.O. Box
CH-8152 Glattbrugg

T. +41 44 306 50 50
F. +41 44 306 50 51

info@sihf.ch
www.sihf.ch