

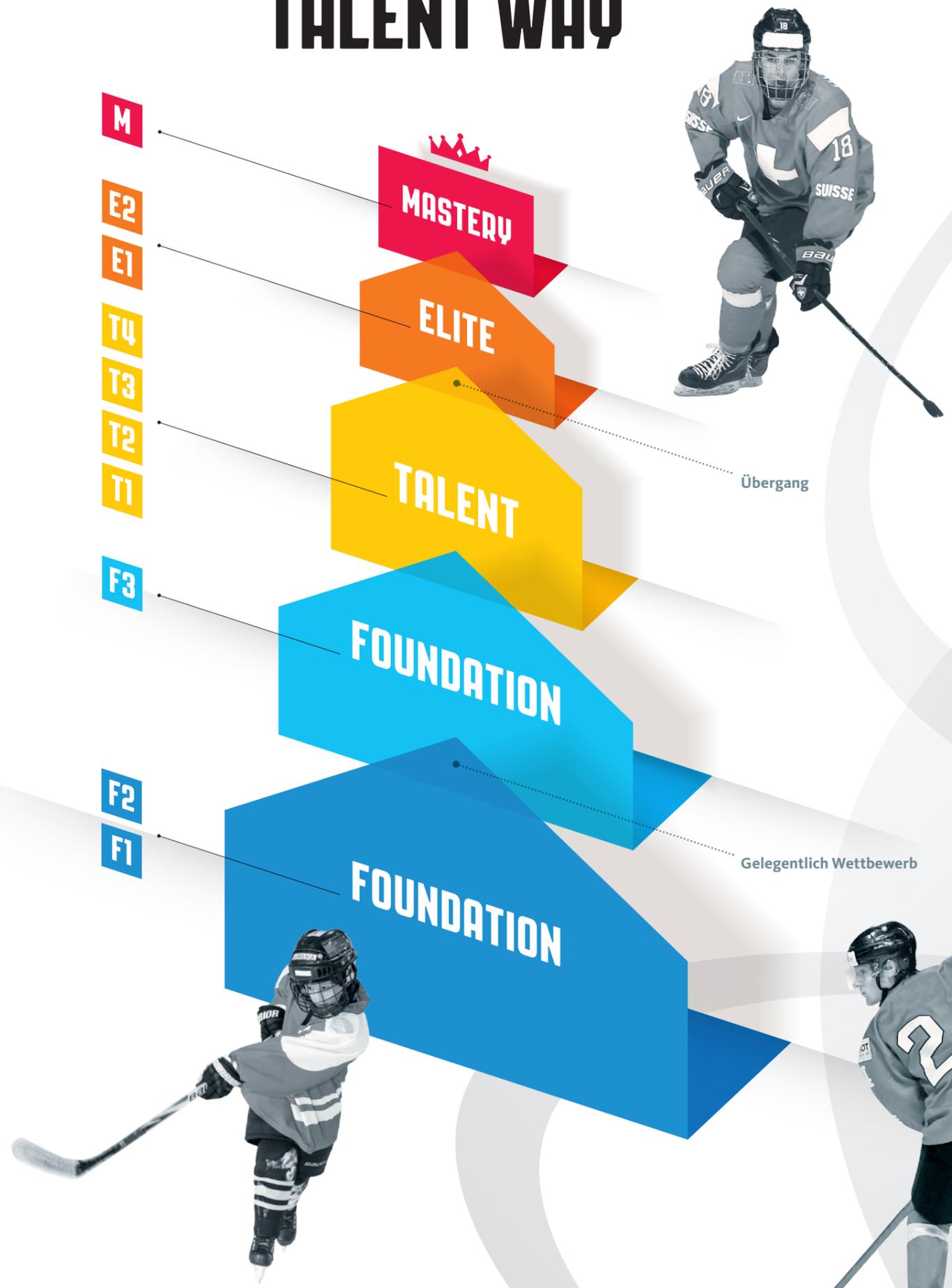


FTEM ATHLETENPROFILE

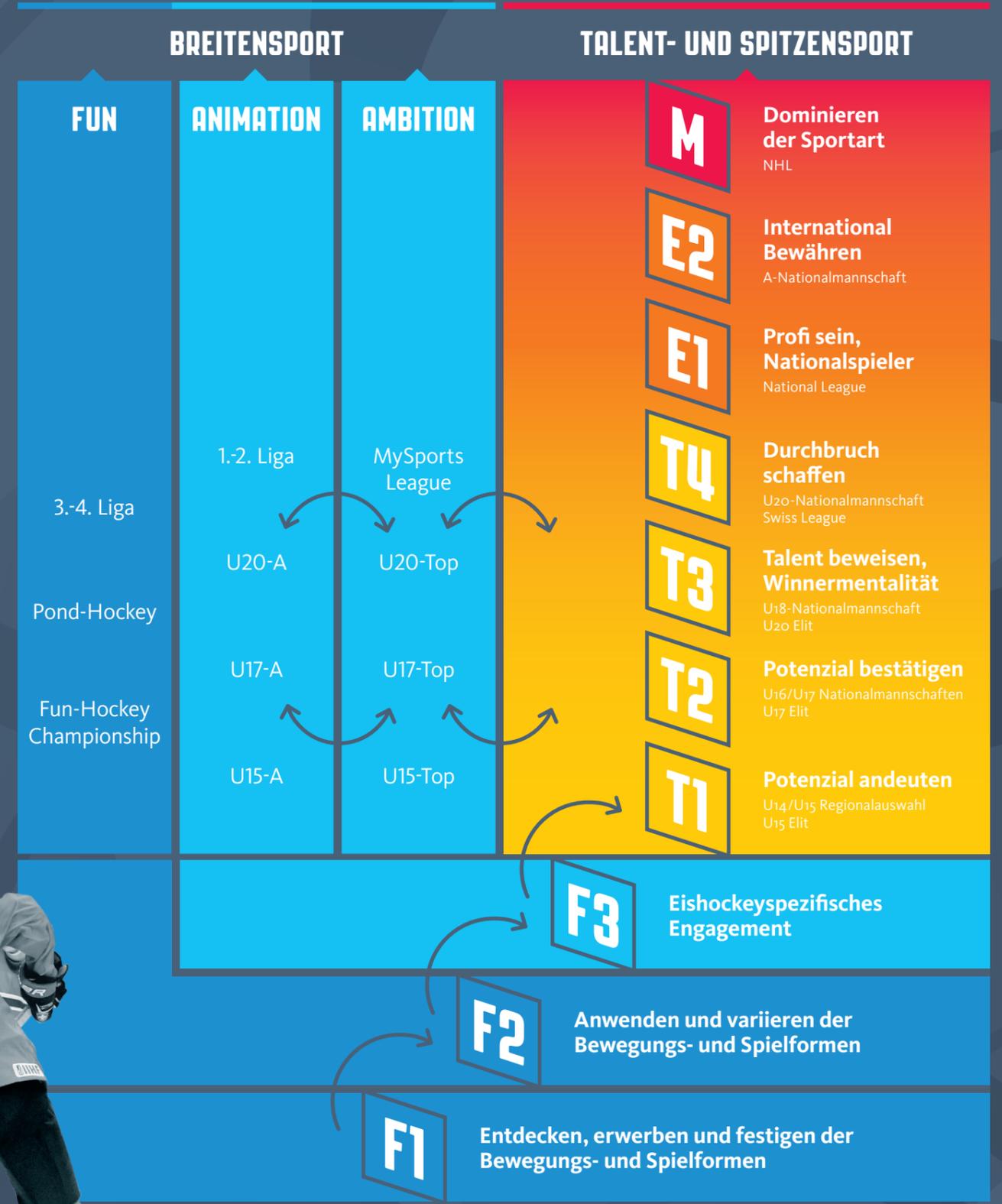
FELDSPIELER



TALENT WAY



HOCKEY MAP





STAR PROFILE ELEMENTE

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Entdecken	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Entdecken	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Entdecken	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Entdecken	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Entdecken	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Entdecken	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Entdecken	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Entdecken	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Entdecken	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Entdecken	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Entdecken	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Entdecken	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Entdecken	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Entdecken	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Entdecken	Überraschende Lösungen, Torriecher
TEAM	Kommunikation	Entdecken	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
	Teamfähigkeit	Entdecken	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Entdecken	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Entdecken	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
PERSÖNLICHKEIT	Respekt	Entdecken	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
	Selbstbewusstsein	Entdecken	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Entdecken	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Entdecken	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Entdecken	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
MENTALE STÄRKE	Performance Lifestyle	Entdecken	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 ihn an
	Einsatzbereitschaft	Entdecken	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Entdecken	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Entdecken	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Entdecken	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
PHÜSE	Emotionskontrolle	Entdecken	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
	Leistungserzeugung	Entdecken	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Entdecken	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Entdecken	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
VERANLAGUNG	Bewegungskompetenzen	Entdecken	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Entdecken	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
ALTER	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
	Somatotyp		Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
UMFELD	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
UMFELD	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
UMFELD	Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten



STAR PROFILE ELEMENTE

FÄHIGKEITEN

LERNSTUFE

BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Erwerben	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Erwerben	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Erwerben	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Erwerben	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Erwerben	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Entdecken	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Erwerben	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Erwerben	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Erwerben	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Entdecken	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Entdecken	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Entdecken	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Erwerben	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Erwerben	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Erwerben	Überraschende Lösungen, Torrieher
	Kommunikation	Erwerben	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
TEAM	Teamfähigkeit	Erwerben	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Erwerben	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Erwerben	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Erwerben	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Erwerben	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Erwerben	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Erwerben	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Erwerben	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Entdecken	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 ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Entdecken	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Entdecken	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Entdecken	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Entdecken	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Erwerben	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHÜSE	Leistungserzeugung	Erwerben	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Erwerben	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Erwerben	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Erwerben	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Erwerben	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
VERANLAGUNG	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
ALTER	Somatotyp		Ektomorph (dünner Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
UMFELD	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten	



STAR PROFILE ELEMENTE

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Anwenden	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Anwenden	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Anwenden	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Anwenden	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Anwenden	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Erwerben	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Anwenden	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Anwenden	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Anwenden	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Erwerben	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
HOCKEY SENSE	Spielintelligenz	Erwerben	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
	Offensives Bewusstsein	Erwerben	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Anwenden	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Anwenden	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Anwenden	Überraschende Lösungen, Torriecher
TEAM	Kommunikation	Erwerben	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
	Teamfähigkeit	Anwenden	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Erwerben	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Erwerben	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
PERSÖNLICHKEIT	Respekt	Anwenden	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
	Selbstbewusstsein	Anwenden	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Anwenden	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Anwenden	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Anwenden	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
MENTALE STÄRKE	Performance Lifestyle	Erwerben	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 ihn an
	Einsatzbereitschaft	Erwerben	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Erwerben	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Erwerben	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Erwerben	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
PHYSE	Emotionskontrolle	Anwenden	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
	Leistungserzeugung	Erwerben	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Erwerben	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Anwenden	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Erwerben	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
VERANLAGUNG	Robustheit	Erwerben	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
ALTER	Somatotyp		Ektomorph (dünner Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
UMFELD	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten	



STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Anwenden	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Anwenden	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Anwenden	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Anwenden	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Anwenden	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Anwenden	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Anwenden	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Anwenden	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Anwenden	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Anwenden	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Anwenden	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Anwenden	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Anwenden	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Anwenden	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Anwenden	Überraschende Lösungen, Torriecher
TEAM	Kommunikation	Erwerben	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
	Teamfähigkeit	Anwenden	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Erwerben	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Anwenden	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Anwenden	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Anwenden	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Anwenden	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Anwenden	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Anwenden	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Erwerben	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 ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Anwenden	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Erwerben	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Erwerben	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Erwerben	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Anwenden	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHYSE	Leistungserzeugung	Erwerben	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Erwerben	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Anwenden	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Erwerben	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Erwerben	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
VERANLAGUNG	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
	Somatotyp		Ektomorph (dünner Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
ALTER	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
UMFELD	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
	Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten



STAR PROFILE ELEMENTE

FÄHIGKEITEN

LERNSTUFE

BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Spezialisieren	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Spezialisieren	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Spezialisieren	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Spezialisieren	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Spezialisieren	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Spezialisieren	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Spezialisieren	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Spezialisieren	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Spezialisieren	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Spezialisieren	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Spezialisieren	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Spezialisieren	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Spezialisieren	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Spezialisieren	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Spezialisieren	Überraschende Lösungen, Torriecher
	Kommunikation	Anwenden	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
TEAM	Teamfähigkeit	Anwenden	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Erwerben	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Anwenden	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Anwenden	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Anwenden	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Anwenden	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Anwenden	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Spezialisieren	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Anwenden	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 ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Spezialisieren	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Anwenden	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Anwenden	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Anwenden	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Anwenden	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
	Leistungserzeugung	Erwerben	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
PHYSE	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Anwenden	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Anwenden	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Anwenden	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Erwerben	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
VERANLAGUNG	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
	Somatotyp		Ektomorph (dünner Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
ALTER	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
UMFELD	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
	Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten



STAR PROFILE ELEMENTE

FÄHIGKEITEN

LERNSTUFE

BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Spezialisieren	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Spezialisieren	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Spezialisieren	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Spezialisieren	Gleichgewicht, Standhaftfähigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Spezialisieren	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Spezialisieren	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Spezialisieren	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Spezialisieren	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Spezialisieren	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Spezialisieren	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Spezialisieren	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Spezialisieren	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Spezialisieren	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Spezialisieren	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Spezialisieren	Überraschende Lösungen, Torriecher
	Kommunikation	Anwenden	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
TEAM	Teamfähigkeit	Anwenden	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Anwenden	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Spezialisieren	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Spezialisieren	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Spezialisieren	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Spezialisieren	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Spezialisieren	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Spezialisieren	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Spezialisieren	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 ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Spezialisieren	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Spezialisieren	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Spezialisieren	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Spezialisieren	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Spezialisieren	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHYSE	Leistungserzeugung	Anwenden	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Anwenden	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Anwenden	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Anwenden	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Anwenden	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
VERANLAGUNG	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
	Somatotyp		Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
ALTER	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
UMFELD	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
	Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten



STAR PROFILE ELEMENTE

FÄHIGKEITEN

LERNSTUFE

BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Spezialisieren	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Spezialisieren	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Spezialisieren	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Spezialisieren	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Spezialisieren	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Spezialisieren	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Spezialisieren	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Spezialisieren	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Spezialisieren	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Spezialisieren	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Spezialisieren	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Spezialisieren	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Spezialisieren	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Spezialisieren	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Spezialisieren	Überraschende Lösungen, Torriecher
	Kommunikation	Spezialisieren	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
TEAM	Teamfähigkeit	Spezialisieren	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Spezialisieren	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Spezialisieren	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Spezialisieren	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Spezialisieren	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Spezialisieren	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Spezialisieren	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Spezialisieren	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Spezialisieren	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 ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Spezialisieren	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Spezialisieren	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Spezialisieren	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Spezialisieren	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Spezialisieren	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHYSE	Leistungserzeugung	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Anwenden	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Anwenden	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Anwenden	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Anwenden	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
VERANLAGUNG	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
	Somatotyp		Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
ALTER	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
UMFELD	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
	Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten



STAR PROFILE ELEMENTE

FÄHIGKEITEN

LERNSTUFE

BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Spezialisieren	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Gestalten	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Spezialisieren	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Spezialisieren	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Gestalten	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Spezialisieren	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Spezialisieren	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Gestalten	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Spezialisieren	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Spezialisieren	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Spezialisieren	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Spezialisieren	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Spezialisieren	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Gestalten	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Spezialisieren	Überraschende Lösungen, Torriecher
	Kommunikation	Gestalten	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
TEAM	Teamfähigkeit	Gestalten	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Spezialisieren	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Spezialisieren	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Gestalten	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Spezialisieren	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Gestalten	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Spezialisieren	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Gestalten	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Spezialisieren	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 ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Spezialisieren	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Spezialisieren	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Spezialisieren	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Gestalten	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Spezialisieren	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHYSE	Leistungserzeugung	Gestalten	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. Ermüdungsresistenz	Spezialisieren	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Spezialisieren	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
VERANLAGUNG	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
	Somatotyp		Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
ALTER	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
UMFELD	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
	Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten



STAR PROFILE ELEMENTE

FÄHIGKEITEN

LERNSTUFE

BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Gestalten	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Gestalten	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Spezialisieren	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Gestalten	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Gestalten	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Spezialisieren	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Spezialisieren	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Gestalten	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Spezialisieren	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Gestalten	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Spezialisieren	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Spezialisieren	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Spezialisieren	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Gestalten	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Spezialisieren	Überraschende Lösungen, Torriecher
TEAM	Kommunikation	Gestalten	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
	Teamfähigkeit	Gestalten	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Spezialisieren	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Spezialisieren	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
PERSÖNLICHKEIT	Respekt	Gestalten	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
	Selbstbewusstsein	Spezialisieren	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Gestalten	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Spezialisieren	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Gestalten	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
MENTALE STÄRKE	Performance Lifestyle	Spezialisieren	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 ihn an
	Einsatzbereitschaft	Spezialisieren	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Spezialisieren	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Spezialisieren	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Gestalten	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Spezialisieren	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHYSE	Leistungserzeugung	Gestalten	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. Ermüdungsresistenz	Spezialisieren	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Spezialisieren	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
VERANLAGUNG	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
ALTER	Somatotyp		Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
UMFELD	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten	



STAR PROFILE ELEMENTE

FÄHIGKEITEN

LERNSTUFE

BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Gestalten	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Gestalten	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Gestalten	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Gestalten	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Gestalten	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Gestalten	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Gestalten	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Gestalten	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Gestalten	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Gestalten	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Gestalten	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Gestalten	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Gestalten	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Gestalten	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Gestalten	Überraschende Lösungen, Torriecher
	Kommunikation	Gestalten	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
TEAM	Teamfähigkeit	Gestalten	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Gestalten	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Gestalten	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Gestalten	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Gestalten	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Gestalten	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Gestalten	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Gestalten	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Gestalten	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 ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Gestalten	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Gestalten	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Gestalten	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Gestalten	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Gestalten	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHYSE	Leistungserzeugung	Gestalten	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Gestalten	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Gestalten	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Gestalten	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Gestalten	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
VERANLAGUNG	Belastbarkeit	Gestalten	Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse	Gestalten	Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht	Gestalten	Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt	Gestalten	Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
	Somatotyp	Gestalten	Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
ALTER	Relatives Alter	Gestalten	Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter	Gestalten	Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand	Gestalten	Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect	Gestalten	Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
	Hockeyalter	Gestalten	Anzahl Eishockey gespielten Jahre
UMFELD	Familie	Gestalten	Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung	Gestalten	Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage	Gestalten	Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein	Gestalten	Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
	Finanzen	Gestalten	Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

METHODISCHES KONZEPT

Lerngruppe	Lernstufe	Methodik
ENTDECKER	ENTDECKEN	ANIMIEREN
EINSTEIGER	ERWERBEN	FESTIGEN
FORTGESCHRITTENE	ANWENDEN	VARIIEREN
TALENT	SPEZIALISIEREN	PERFEKTIONIEREN
KÖNNER	GESTALTEN	ERGÄNZEN



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