



FTEM ATHLETENPROFILE

TORHÜTER





STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Entdecken	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly	Entdecken	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Entdecken	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating		Noch nicht relevant
	Speed	Entdecken	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
SKILLS	Grundposition	Entdecken	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Entdecken	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend)
	Grundabwehr stehend	Entdecken	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Entdecken	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Entdecken	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
	Stickhandling	Entdecken	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
HOCKEY SENSE	Winkelspiel (Boxcontrol)	Entdecken	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Entdecken	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Entdecken	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Entdecken	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden
	Teamtaktik off & def.	Entdecken	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
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 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
PHÜSE	Energiemanagement	Entdecken	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	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 Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. 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 Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
VERANLAGUNG	Beweglichkeit	Entdecken	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Entdecken	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
ALTER	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 (dünn 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
	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
UMFELD	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	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Erwerben	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly	Erwerben	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Entdecken	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating	Entdecken	Noch nicht relevant
	Speed	Entdecken	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
SKILLS	Grundposition	Erwerben	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Erwerben	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend)
	Grundabwehr stehend	Entdecken	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Entdecken	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Entdecken	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
	Stickhandling	Entdecken	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
HOCKEY SENSE	Winkelspiel (Boxcontrol)	Entdecken	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Entdecken	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Entdecken	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Entdecken	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden
	Teamtaktik off & def.	Entdecken	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
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	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 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
PHÜSE	Emotionskontrolle	Erwerben	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 Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. 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 Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Erwerben	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
VERANLAGUNG	Bewegungskompetenzen / Koordination	Erwerben	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
	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 (dünn 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	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Anwenden	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly - Slide/Powerslide aus Btf.	Erwerben	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Erwerben	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating	Entdecken	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern
	Speed	Erwerben	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
SKILLS	Grundposition	Anwenden	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Erwerben	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Grundabwehr stehend	Erwerben	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Erwerben	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Erwerben	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
	Stickhandling	Erwerben	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
HOCKEY SENSE	Winkelspiel (Boxcontrol)	Erwerben	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Erwerben	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Entdecken	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Erwerben	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden → Sein taktisches Wissen hilft ihm, angemessen mitzuspielen
	Teamtaktik off & def.	Entdecken	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
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
	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 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 selbstständig, 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	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
	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 Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. 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 Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Erwerben	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Erwerben	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportsspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
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	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Anwenden	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly - Slide/Powerslide aus Btf.	Anwenden	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Anwenden	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating	Erwerben	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern
	Speed	Anwenden	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
SKILLS	Grundposition	Anwenden	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Anwenden	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Grundabwehr stehend	Anwenden	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Anwenden	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Anwenden	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
	Stickhandling	Erwerben	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
HOCKEY SENSE	Winkelspiel (Boxcontrol)	Anwenden	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Anwenden	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Erwerben	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Anwenden	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden → Sein taktisches Wissen hilft ihm, angemessen mitzuspielen
	Teamtaktik off & def.	Erwerben	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
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
	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 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
PHÜSE	Leistungserzeugung	Erwerben	Verfügt über die nötige Power / Kraft / Schnelligkeit in den Beinen und Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. 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 Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Anwenden	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Anwenden	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportsspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
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	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Anwenden	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly - Slide/Powerslide aus Btf.	Anwenden	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Anwenden	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating	Anwenden	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern
SKILLS	Speed	Anwenden	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
	Grundposition	Spezialisieren	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Anwenden	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Grundabwehr stehend	Anwenden	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Anwenden	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Anwenden	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
HOCKEY SENSE	Stickhandling	Anwenden	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
	Winkelspiel (Boxcontrol)	Anwenden	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Anwenden	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Anwenden	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Anwenden	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden → Sein taktisches Wissen hilft ihm, angemessen mitzuspielen
TEAM	Teamtaktik off & def.	Anwenden	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
	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
	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	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
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 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
MENTALE STÄRKE	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
	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
PHYSE	Leistungserzeugung	Anwenden	Verfügt über die nötige Power / Kraft / Schnelligkeit in den Beinen und Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. 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 Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Anwenden	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
VERANLAGUNG	Bewegungskompetenzen / Koordination	Anwenden	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
	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	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Spezialisieren	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly - Slide/Powerslide aus Btf.	Spezialisieren	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Spezialisieren	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern
SKILLS	Speed	Spezialisieren	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
	Grundposition	Spezialisieren	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Spezialisieren	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Grundabwehr stehend	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Spezialisieren	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Spezialisieren	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
HOCKEY SENSE	Stickhandling	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
	Winkelspiel (Boxcontrol)	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Spezialisieren	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Spezialisieren	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Spezialisieren	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden → Sein taktisches Wissen hilft ihm, angemessen mitzuspielen
TEAM	Teamtaktik off & def.	Spezialisieren	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
	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
	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	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
PERSÖNLICHKEIT	Respekt	Spezialisieren	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 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
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	Spezialisieren	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
PHYSE	Emotionskontrolle	Spezialisieren	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
	Leistungserzeugung	Anwenden	Verfügt über die nötige Power / Kraft / Schnelligkeit in den Beinen und Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. 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	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Spezialisieren	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
VERANLAGUNG	Bewegungskompetenzen / Koordination	Spezialisieren	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
	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
SKATING	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Spezialisieren	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly - Slide/Powerslide aus Btf.	Spezialisieren	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Spezialisieren	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern
SKILLS	Speed	Spezialisieren	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
	Grundposition	Spezialisieren	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Spezialisieren	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Grundabwehr stehend	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Spezialisieren	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Spezialisieren	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
HOCKEY SENSE	Stickhandling	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
	Winkelspiel (Boxcontrol)	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Spezialisieren	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Spezialisieren	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Spezialisieren	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden → Sein taktisches Wissen hilft ihm, angemessen mitzuspielen
TEAM	Teamtaktik off & def.	Spezialisieren	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
	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
	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
PERSÖNLICHKEIT	Respekt	Spezialisieren	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 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
MENTALE STÄRKE	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
	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
PHÜSE	Emotionskontrolle	Spezialisieren	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
	Leistungserzeugung	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Power / Kraft / Schnelligkeit in den Beinen und 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 Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
VERANLAGUNG	Beweglichkeit	Spezialisieren	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Spezialisieren	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportsspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
	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
	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
UMFELD	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	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Spezialisieren	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly - Slide/Powerslide aus Btf.	Spezialisieren	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Spezialisieren	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern
SKILLS	Speed	Spezialisieren	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
	Grundposition	Spezialisieren	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Spezialisieren	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Grundabwehr stehend	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Spezialisieren	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Spezialisieren	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
HOCKEY SENSE	Stickhandling	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
	Winkelspiel (Boxcontrol)	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Spezialisieren	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Spezialisieren	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Spezialisieren	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden → Sein taktisches Wissen hilft ihm, angemessen mitzuspielen
TEAM	Teamtaktik off & def.	Spezialisieren	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
	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
	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
PERSÖNLICHKEIT	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)
	Selbstbewusstsein	Spezialisieren	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), 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
MENTALE STÄRKE	Eigenverantwortung	Spezialisieren	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbstständig, 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
	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
PHYSE	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
	Leistungserzeugung	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Power / Kraft / Schnelligkeit in den Beinen und 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)
VERANLAGUNG	Gesundheit/Prävention	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Spezialisieren	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Spezialisieren	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportsspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
ALTER	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)
UMFELD	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
UMFELD	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	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Gestalten	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly - Slide/Powerslide aus Btf.	Spezialisieren	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Gestalten	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern
	Speed	Gestalten	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
SKILLS	Grundposition	Gestalten	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Spezialisieren	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Grundabwehr stehend	Gestalten	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Spezialisieren	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Spezialisieren	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
	Stickhandling	Gestalten	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
HOCKEY SENSE	Winkelspiel (Boxcontrol)	Spezialisieren	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Gestalten	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Spezialisieren	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Gestalten	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden → Sein taktisches Wissen hilft ihm, angemessen mitzuspielen
	Teamtaktik off & def.	Gestalten	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
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
	Respekt	Spezialisieren	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 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	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Power / Kraft / Schnelligkeit in den Beinen und Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. 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	Spezialisieren	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Spezialisieren	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Gestalten	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportsspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
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
SKATING	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Gestalten	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly - Slide/Powerslide aus Btf.	Gestalten	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Gestalten	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating	Gestalten	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern
	Speed	Gestalten	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
SKILLS	Grundposition	Gestalten	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Gestalten	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Grundabwehr stehend	Gestalten	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Gestalten	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Gestalten	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
	Stickhandling	Gestalten	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
HOCKEY SENSE	Winkelspiel (Boxcontrol)	Gestalten	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
	Spiel lesen	Gestalten	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Gestalten	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Gestalten	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden → Sein taktisches Wissen hilft ihm, angemessen mitzuspielen
	Teamtaktik off & def.	Gestalten	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
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	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 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 Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. 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 Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Gestalten	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Gestalten	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportsspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
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

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