



ENTDECKEN  
ERWERBEN  
FESTIGEN



ANWENDEN  
UND  
VARIIEREN



EISHOCKEY  
SPEZIFISCHES  
ENGAGEMENT

| STAR PROFILE ELEMENTE | FÄHIGKEITEN                      | BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM  | LERNSTUFE | LERNSTUFE | LERNSTUFE |
|-----------------------|----------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| SKATING               | Footspeed                        | Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz  | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
|                       | Topspeed                         | Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Agilität                         | Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»  | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
|                       | Balance                          | Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
| SKILLS                | Backwards Skating                | Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance  | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
|                       | Schiessen                        | Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)  | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ENTDECKEN |
|                       | Passen                           | Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed  | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Stockarbeit                      | Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle GegenspielerIn  | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
| HOCKEY SENSE          | Puck besitzen                    | Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varianten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Körperspiel                      | Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Spielintelligenz                 | Freie Räume und SpielerIn sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed  | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ENTDECKEN |
|                       | Offensives Bewusstsein           | Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für MitspielerIn öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation   | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ENTDECKEN |
| TEAM                  | Defensiv Bewusstsein             | Inside Position halten, Slot beschützen, MitspielerIn absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation  | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
|                       | Puckmanagement                   | Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload  | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Kreativität                      | Überraschende Lösungen, Torriecher  | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Kommunikation                    | Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit MitspielerInnen, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend                   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
| PERSÖNLICHKEIT        | Teamfähigkeit                    | Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei  | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Leadership                       | Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und MitspielerInnen besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik  | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Rollenverteilung                 | Kennt ihre Rolle und füllt diese aus, ist sich ihrer Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams  | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
|                       | Respekt                          | Respektvoller Umgang mit MitspielerInnen, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter/-innen und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Selbstbewusstsein                | Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann ihre Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken    | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
| MENTALE STÄRKE        | Lernfähigkeit                    | Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Eigenverantwortung               | Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Motivation                       | Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will die Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen  | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Performance Lifestyle            | Managt Alltag und Umfeld nach dem Leistungsprinzip, hartnäckig, beharrlich und zielgerichtet, Fokus auf eigene Leistung, zeigt Biss und kann sich auch gegen Widerstände durchsetzen, Herausforderungen spornen sie an                                | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
|                       | Einsatzbereitschaft              | Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer ihr Maximum und will ihre Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht   | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
| PHYSE                 | Vorbereitung                     | Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)   | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
|                       | Selbstcoaching                   | Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training ihren ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich ihrer Körpersprache bewusst und kann diese regulieren | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
|                       | Energiemanagement                | Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann sie «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter   | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
|                       | Emotionskontrolle                | Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren  | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ERWERBEN  |
| PHYSE                 | Leistungserzeugung               | Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Sportartspez. Ermüdungsresistenz | Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)  | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Gesundheit / Prävention          | Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken  | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Bewegungskompetenzen             | Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt  | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Robustheit                       | Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten   | ENTDECKEN | ERWERBEN  | ERWERBEN  |
|                       | Performance-Test                 | Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Globaler Rumpfkrafttest, Ausdauer   | ENTDECKEN | ENTDECKEN | ENTDECKEN |