



**FTEM**  
FRAUENEISHOCKEY

**ATHLETENPROFILE**  
FELDSPIELERIN







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
MENTALE STÄRKE	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
	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
PHYSE	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
	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
PHYSE	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
	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
PHYSE	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



POTENZIAL ANDEUTEN



POTENZIAL BESTÄTIGEN

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM	LERNSTUFE	LERNSTUFE
<b>SKATING</b>	<b>Footspeed</b>	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Topspeed</b>	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Agilität</b>	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Balance</b>	Gleichgewicht, Standhaftfähigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Backwards Skating</b>	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance	ERWERBEN	ANWENDEN
<b>SKILLS</b>	<b>Schiessen</b>	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)	ERWERBEN	ERWERBEN
	<b>Passen</b>	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Stockarbeit</b>	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle GegenspielerIn	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Puck besitzen</b>	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varianten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Körperspiel</b>	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren	ANWENDEN	ANWENDEN
<b>HOCKEY SENSE</b>	<b>Spielintelligenz</b>	Freie Räume und SpielerIn sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed	ERWERBEN	ERWERBEN
	<b>Offensives Bewusstsein</b>	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für MitspielerIn öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation	ERWERBEN	ERWERBEN
	<b>Defensiv Bewusstsein</b>	Inside Position halten, Slot beschützen, MitspielerIn absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Puckmanagement</b>	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Kreativität</b>	Überraschende Lösungen, Torriecher	ANWENDEN	ANWENDEN
<b>TEAM</b>	<b>Kommunikation</b>	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit MitspielerInnen, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Teamfähigkeit</b>	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Leadership</b>	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und MitspielerInnen besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik	ERWERBEN	ERWERBEN
	<b>Rollenverteilung</b>	Kennt ihre Rolle und füllt diese aus, ist sich ihrer Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Respekt</b>	Respektvoller Umgang mit MitspielerInnen, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter/-innen und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)	ANWENDEN	ANWENDEN
<b>PERSÖNLICHKEIT</b>	<b>Selbstbewusstsein</b>	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann ihre Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Lernfähigkeit</b>	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Eigenverantwortung</b>	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Motivation</b>	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will die Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Performance Lifestyle</b>	Managt Alltag und Umfeld nach dem Leistungsprinzip, hartnäckig, beharrlich und zielgerichtet, Fokus auf eigene Leistung, zeigt Biss und kann sich auch gegen Widerstände durchsetzen, Herausforderungen spornen sie an	ERWERBEN	ANWENDEN
<b>MENTALE STÄRKE</b>	<b>Einsatzbereitschaft</b>	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer ihr Maximum und will ihre Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Vorbereitung</b>	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Selbstcoaching</b>	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training ihren ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich ihrer Körpersprache bewusst und kann diese regulieren	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Energiemanagement</b>	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann sie «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Emotionskontrolle</b>	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren	ERWERBEN	ANWENDEN
<b>PHYSE</b>	<b>Leistungserzeugung</b>	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Sportspez. Ermüdungsresistenz</b>	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Gesundheit / Prävention</b>	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Bewegungskompetenzen</b>	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt	ERWERBEN	ANWENDEN
	<b>Robustheit</b>	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstößen standzuhalten	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Performance-Test</b>	Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Globaler Rumpfkrafttest, Ausdauer Zu erreichende Mindest-Punktzahl	ERWERBEN	ERWERBEN
			TALENT 15	TALENT 20



T3

TALENT BEWEISEN

T4

DURCHBRUCH SCHAFFEN, WINNER WERDEN

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM	LERNSTUFE	LERNSTUFE
<b>SKATING</b>	<b>Footspeed</b>	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Topspeed</b>	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Agilität</b>	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Balance</b>	Gleichgewicht, Standhaftfähigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	<b>Backwards Skating</b>	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
<b>SKILLS</b>	<b>Schiessen</b>	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Passen</b>	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Stockarbeit</b>	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle GegenspielerIn	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Puck besitzen</b>	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varianten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Körperspiel</b>	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
<b>HOCKEY SENSE</b>	<b>Spielintelligenz</b>	Freie Räume und SpielerIn sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Offensives Bewusstsein</b>	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für MitspielerIn öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Defensiv Bewusstsein</b>	Inside Position halten, Slot beschützen, MitspielerIn absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Puckmanagement</b>	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	<b>Kreativität</b>	Überraschende Lösungen, Torriecher	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
<b>TEAM</b>	<b>Kommunikation</b>	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit MitspielerInnen, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Teamfähigkeit</b>	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Leadership</b>	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und MitspielerInnen besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik	ANWENDEN	ANWENDEN
	<b>Rollenverteilung</b>	Kennt ihre Rolle und füllt diese aus, ist sich ihrer Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Respekt</b>	Respektvoller Umgang mit MitspielerInnen, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter/-innen und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
<b>PERSÖNLICHKEIT</b>	<b>Selbstbewusstsein</b>	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann ihre Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Lernfähigkeit</b>	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Eigenverantwortung</b>	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	<b>Motivation</b>	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will die Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	<b>Performance Lifestyle</b>	Managt Alltag und Umfeld nach dem Leistungsprinzip, hartnäckig, beharrlich und zielgerichtet, Fokus auf eigene Leistung, zeigt Biss und kann sich auch gegen Widerstände durchsetzen, Herausforderungen spornen sie an	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
<b>MENTALE STÄRKE</b>	<b>Einsatzbereitschaft</b>	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer ihr Maximum und will ihre Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Vorbereitung</b>	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungsstatus (ILZ)	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Selbstcoaching</b>	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training ihren ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich ihrer Körpersprache bewusst und kann diese regulieren	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Energiemanagement</b>	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann sie «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Emotionskontrolle</b>	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
<b>PHYSE</b>	<b>Leistungserzeugung</b>	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	<b>Sportspez. Ermüdungsresistenz</b>	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	<b>Gesundheit / Prävention</b>	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Bewegungskompetenzen</b>	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	<b>Robustheit</b>	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstößen standzuhalten	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	<b>Performance-Test</b>	Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Maximalkrafttest, Ausdauer Zu erreichende Mindest-Punktzahl	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
			ELITE 14	ELITE 18

# ELITE MASTERY

## KÖNNER



NATIONAL-  
SPIELERIN SEIN



INTERNATIONAL  
BEWÄHREN,  
LEADERIN SEIN



DOMINIEREN  
DER SPORTART

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM	LEARNSTUFE	LEARNSTUFE	LEARNSTUFE
SKATING	Footspeed	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Topspeed	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Agilität	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Balance	Gleichgewicht, Standhaftfähigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
SKILLS	Backwards Skating	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Schiessen	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Passen	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Stockarbeit	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspielerin	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
HOCKEY SENSE	Puck besitzen	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varianten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Körperspiel	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Spielintelligenz	Freie Räume und Spielerin sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Offensives Bewusstsein	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspielerin öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
TEAM	Defensiv Bewusstsein	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspielerin absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Puckmanagement	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Kreativität	Überraschende Lösungen, Torriecher	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	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	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
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	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Leadership	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspielerinnen besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	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	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Respekt	Respektvoller Umgang mit Mitspielerinnen, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter/-innen und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
MENTALE STÄRKE	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	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Lernfähigkeit	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Eigenverantwortung	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	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	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
PHYSE	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	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	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	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Vorbereitung	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	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	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
PHYSE	Energiemanagement	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann sie «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Emotionskontrolle	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Leistungserzeugung	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	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)	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Gesundheit / Prävention	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Bewegungskompetenzen	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
PHYSE	Robustheit	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammestössen standzuhalten	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Performance-Test	Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Maximalkrafttest, Ausdauer	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
		Zu erreichende Mindest-Punktzahl	ELITE 22	ELITE 26	ELITE 30

# 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