

# 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 sportsspezifischen «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