SWISS
ICE HOCKEY

FTEM
FRAUENEISHOCKEY

ATHLETENPROFILE
TORHÜTERIN

TALENT WAY

WOMEN'S HOCKEY MAP

FOUNDATION

ENTDECKER UND EINSTEIGER

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM	F1 ENTDECKEN ERWERBEN FESTIGEN LERNSTUFE	F2 ANWENDEN UND VARIIEREN LERNSTUFE	F3 EISHOCKEY SPEZIFISCHES ENGAGEMENT LERNSTUFE
SKATING	**Vorwärts, rückwärts, seitwärts**	Vorwärts & rückwärts (Bewergungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push), bleibt lange auf den Füssen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren -> Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit	ENTDECKEN	ERWERBEN	ANWENDEN
	Butterfly	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	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Präzision / Timing	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Adaptive Skating	Noch nicht relevant (F1 und F2) / Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern (F3)	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ENTDECKEN
	Speed	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
SKILLS	**Grundposition**	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)	ENTDECKEN	ERWERBEN	ANWENDEN
	Position am Pfosten	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend)	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Grundabwehr stehend	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zuarbeiten	ENTDECKEN	ERWERBEN	ANWENDEN
	Grundabwehr Butterfly	Quick snap, verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien, kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten	ENTDECKEN	ERWERBEN	ANWENDEN
	Reboundmanagement	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Stickhandling	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie eine Feldspielerin an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen wia Plexiglas)	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
HOCKEY SENSE	**Winkelspiel (Boxcontrol)**	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände -> die Torhüterin hat das Wissen und das Verständnis, wann sie Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Spiel lesen	Erkennt die verschiedenen Abschlusssituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen -> beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren)	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Gameplan umsetzen	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschieden Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedener Techniken im richtigen Moment zu realisieren	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Aktives Mitspielen	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe den Mitspielerinnen zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ERWERBEN
	Teamtaktik off & def.	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert ihre Aufgabe in Abschlusssituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ENTDECKEN
TEAM	**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
	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
PERSÖNLICHKEIT	**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
	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
MENTALE STÄRKE	**Einsatzbereitschaft**	Zeigt im Spiel und 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
	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
	Sporartspez. 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	ANWENDEN
	Beweglichkeit	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen "Skills" darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt	ENTDECKEN	ERWERBEN	ERWERBEN
	Performance-Test	Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Globaler Rumpfkrafttest, Ausdauer	ENTDECKEN	ENTDECKEN	ENTDECKEN

TALENT

FORTGESCHRITTENE

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM	T1 POTENZIAL ANDEUTEN LERNSTUFE	T2 POTENZIAL BESTÄTIGEN LERNSTUFE
SKATING	**Vorwärts, rückwärts, seitwärts**	Vorwärts & rückwärts (Bewergungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push), bleibt lange auf den Füssen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren -> Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Butterfly	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	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Präzision / Timing	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Adaptive Skating	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern	ERWERBEN	ANWENDEN
	Speed	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen	ANWENDEN	ANWENDEN
SKILLS	**Grundposition**	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)	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Position am Pfosten	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend)	ANWENDEN	ANWENDEN
	Grundabwehr stehend	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zuarbeiten	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Grundabwehr Butterfly	Quick snap, 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	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Reboundmanagement	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks	ANWENDEN	ANWENDEN
	Stickhandling	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie eine Feldspielerin an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen wia Plexiglas)	ANWENDEN	ANWENDEN
HOCKEY SENSE	**Winkelspiel (Boxcontrol)**	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände -> die Torhüterin hat das Wissen und das Verständnis, wann sie Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel	ANWENDEN	ANWENDEN
	Spiel lesen	Erkennt die verschiedenen Abschlusssituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen -> beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren)	ANWENDEN	ANWENDEN
	Gameplan umsetzen	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschieden Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedener Techniken im richtigen Moment zu realisieren	ERWERBEN	ANWENDEN
	Aktives Mitspielen	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe den Mitspielerinnen zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden	ERWERBEN	ANWENDEN
	Teamtaktik off & def.	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert ihre Aufgabe in Abschlusssituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen	ERWERBEN	ERWERBEN
TEAM	**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	ERWERBEN	ANWENDEN
	Teamfähigkeit	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
	Leadership	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspielerinnen besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik	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	ERWERBEN	ANWENDEN
	Respekt	Respektvoller Umgang mit Mitspielerinnen, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter/-innen und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)	ANWENDEN	ANWENDEN
PERSÖNLICHKEIT	**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	ERWERBEN	ANWENDEN
	Lernfähigkeit	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten	ANWENDEN	ANWENDEN
	Eigenverantwortung	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen	ANWENDEN	ANWENDEN
	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	ANWENDEN	ANWENDEN
	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	ERWERBEN	ANWENDEN
MENTALE STÄRKE	**Einsatzbereitschaft**	Zeigt im Spiel und Training hohe Intensität, gibt immer ihr Maximum und will ihre Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht	ERWERBEN	ANWENDEN
	Vorbereitung	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)	ERWERBEN	ANWENDEN
	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	ERWERBEN	ANWENDEN
	Energiemanagement	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann sie «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter	ERWERBEN	ANWENDEN
	Emotionskontrolle	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren	ERWERBEN	ANWENDEN
PHYSE	**Leistungserzeugung**	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)	ANWENDEN	ANWENDEN
	Sporartspez. 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)	ERWERBEN	ANWENDEN
	Gesundheit / Prävention	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Beweglichkeit	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren	ANWENDEN	ANWENDEN
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen "Skills" darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt	ANWENDEN	ANWENDEN
	Performance-Test	Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Globaler Rumpfkrafttest, Ausdauer	ERWERBEN	ERWERBEN
		Zu erreichende Mindest-Punktzahl	TALENT 15	TALENT 20

TALENT

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM	T3 TALENT BEWEISEN LERNSTUFE	T4 DURCHBRUCH SCHAFFEN, WINNER WERDEN LERNSTUFE
SKATING	**Vorwärts, rückwärts, seitwärts**	Vorwärts & rückwärts (Bewergungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push), bleibt lange auf den Füssen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren -> Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Butterfly	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	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Präzision / Timing	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Adaptive Skating	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Speed	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
SKILLS	**Grundposition**	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)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Position am Pfosten	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Grundabwehr stehend	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zuarbeiten	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Grundabwehr Butterfly	Quick snap, 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	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Reboundmanagement	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Stickhandling	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie eine Feldspielerin an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen wia Plexiglas)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
HOCKEY SENSE	**Winkelspiel (Boxcontrol)**	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände -> die Torhüterin hat das Wissen und das Verständnis, wann sie Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Spiel lesen	Erkennt die verschiedenen Abschlusssituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen -> beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren)	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Gameplan umsetzen	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschieden Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedener Techniken im richtigen Moment zu realisieren	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Aktives Mitspielen	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe den Mitspielerinnen zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Teamtaktik off & def.	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert ihre Aufgabe in Abschlusssituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen	ANWENDEN	ANWENDEN
TEAM	**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	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Teamfähigkeit	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
	Leadership	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspielerinnen besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik	ANWENDEN	ANWENDEN
	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	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Respekt	Respektvoller Umgang mit Mitspielerinnen, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter/-innen und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
PERSÖNLICHKEIT	**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	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Lernfähigkeit	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Eigenverantwortung	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	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	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	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	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
MENTALE STÄRKE	**Einsatzbereitschaft**	Zeigt im Spiel und Training hohe Intensität, gibt immer ihr Maximum und will ihre Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Vorbereitung	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	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	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Energiemanagement	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann sie «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Emotionskontrolle	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
PHYSE	**Leistungserzeugung**	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Sporartspez. 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	SPEZIALISIEREN
	Gesundheit / Prävention	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken	ANWENDEN	SPEZIALISIEREN
	Beweglichkeit	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen "Skills" darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN
	Performance-Test	Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Globaler Rumpfkrafttest, Ausdauer	ANWENDEN	ANWENDEN
		Zu erreichende Mindest-Punktzahl	ELITE 14	ELITE 18

ELITE MASTERY

KÖNNER

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM	E1 NATIONAL-SPIELERIN SEIN LERNSTUFE	E2 INTERNATIONAL BEWÄHREN, LEADERIN SEIN LERNSTUFE	M DOMINIEREN DER SPORTART LERNSTUFE
SKATING	**Vorwärts, rückwärts, seitwärts**	Vorwärts & rückwärts (Bewergungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push), bleibt lange auf den Füssen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren -> Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Butterfly	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	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Präzision / Timing	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Adaptive Skating	Hat die Fähigkeit auf den Knien mit Hilfe der Skates den Winkel oder die Position zu verändern	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Speed	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
SKILLS	**Grundposition**	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)	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Position am Pfosten	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend)	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Grundabwehr stehend	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zuarbeiten	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Grundabwehr Butterfly	Quick snap, verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien, kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Reboundmanagement	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Stickhandling	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie eine Feldspielerin an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen wia Plexiglas)	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
HOCKEY SENSE	**Winkelspiel (Boxcontrol)**	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände -> die Torhüterin hat das Wissen und das Verständnis, wann sie Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Spiel lesen	Erkennt die verschiedenen Abschlusssituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen -> beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren)	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Gameplan umsetzen	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschieden Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedener Techniken im richtigen Moment zu realisieren	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Aktives Mitspielen	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe den Mitspielerinnen zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
	Teamtaktik off & def.	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert ihre Aufgabe in Abschlusssituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN
TEAM	**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
	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
PERSÖNLICHKEIT	**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
	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
MENTALE STÄRKE	**Einsatzbereitschaft**	Zeigt im Spiel und 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
	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
PHYSE	**Leistungserzeugung**	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Sporartspez. 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
	Beweglichkeit	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren	GESTALTEN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Bewegungskompetenzen / Koordination	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen "Skills" darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt	SPEZIALISIEREN	GESTALTEN	GESTALTEN
	Performance-Test	Agilität und Schnelligkeit, Explosivkraft und Motorische Fähigkeiten, Maximalkrafttest, Ausdauer	SPEZIALISIEREN	SPEZIALISIEREN	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

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