



Rot Weiß Roter-Faden

Die österreichische Spielerin

Der österreichische Spieler 1/5

Um die richtigen Schlüsse für die Ausbildung zu ziehen, möchten wir verdeutlichen, wie das Endprodukt, nämlich „Die österreichische Spielerin für internationales Spitzeneishockey“, aussehen sollte.

Die österreichische Spitzenspielerin, der das Nationalteam bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen vertritt, sollte über die folgenden Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen:

EISLÄUFERISCHE FÄHIGKEITEN

Um im internationalen Eishockey erfolgreich zu sein, müssen österreichische Spielerinnen ein hohes Maß an körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten mitbringen. Neben Talent und Trainingserfahrung spielen vor allem Attribute in Hinblick auf die eisläuferischen Fähigkeiten eine große Rolle. Sie sind unverzichtbar, um den hohen Anforderungen des internationalen Wettbewerbs gerecht zu werden.

Laufbereitschaft

Die Beine müssen ständig in Bewegung sein, um jederzeit dynamisch reagieren und agieren zu können. Explosive

Starts

Schnelle Antritte in alle Richtungen, um sowohl auf den Gegner als auch auf den Puck unmittelbar zu reagieren.

EISLÄUFERISCHE FÄHIGKEITEN

Schnelle Bögen und Drehungen

Präzise Bewegungen ermöglichen eine optimale Anpassung an Spielsituationen und sichern die Beweglichkeit auf dem Eis.

Hohe Endgeschwindigkeit

Die Fähigkeit, schnellstmöglich auf Höchstgeschwindigkeit zu kommen und diese zu halten, ist ein entscheidender Vorteil in schnellen Spielszenarien.

Stabiler Stand bei Körperkontakt

Ein sicherer und kräftiger Stand ist notwendig, um auch in körperbetonten Situationen die Kontrolle zu behalten und effektiv zu spielen.

EISLÄUFERISCHE FÄHIGKEITEN

Diese Grundlagen bilden das unverzichtbare Fundament für eine wettbewerbsfähige internationale Performance und sind essenziell, um auf höchstem Niveau erfolgreich zu sein – sei es bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen. In diesen prestigeträchtigen Turnieren entscheidet oft die Feinabstimmung von körperlichen, technischen und mentalen Fähigkeiten über Sieg oder Niederlage.

Der österreichische Spieler 2/5

Um die richtigen Schlüsse für die Ausbildung zu ziehen, möchten wir verdeutlichen, wie das Endprodukt, nämlich „Die österreichische Spielerin für internationales Spitzeneishockey“, aussehen sollte.

Die österreichische Spitzenspielerin, der das Nationalteam bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen vertritt, sollte über die folgenden Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen:

STICKHANDLING FÄHIGKEITEN

Im Bereich des Stickhandlings ist es für eine Teamspielerin von entscheidender Bedeutung, folgende Fähigkeiten zu meistern, und zu beherrschen

- Puck schützen

Sowohl an der Bande und im Verkehr den Puck sicher kontrollieren und gegen Druck behaupten.

- Blickführung

Mit Kopf oben den Puck kontrollieren und das Spielgeschehen überblicken, um schnell Entscheidungen treffen zu können.

- Präzision aus der Bewegung

Schnelle, präzise Schüsse und Pässe, um den Spielfluss zu halten und Aktionen zu initiieren.

TAKTISCHE FÄHIGKEITEN

Eine Teamspielerin ist mit den taktischen Vorgaben ihres Teams bestens vertraut und setzt diese präzise um, wodurch sie eine reibungslose Zusammenarbeit und ein effizientes Mannschaftsspiel gewährleistet.

Dank ihrer Selbstreflexion kennt sie ihre Stärken und Schwächen genau und passt ihr Spiel gezielt daran. Mit ihrem ausgeprägten Situationsbewusstsein versteht sie es, auf Spielsituationen flexibel zu agieren und zu reagieren.

Ihre Kreativität in der Offensive und Disziplin in der Defensive machen sie zu einer wertvollen Spielerin, die das Spiel auf dem gesamten Eis positiv beeinflussen kann.

MENTALE FÄHIGKEITEN

Für die Top-Wettkämpfe des Nationalteams selektieren wir mental starke Spielerinnen mit folgenden Eigenschaften:

- Kampfbereitschaft: Nie aufgeben
- Emotionen zeigen: Energie ins Team bringen
- Fokus: Konzentration bis zum Schluss
- Selbstvertrauen: Überzeugt agieren
- Positive Kommunikation: Motivation und Körpersprache
- Verantwortung übernehmen: Für das Team einstehen
- Teamgeist: An das Team glauben
- Gegenwartsfokus: Schnell reagieren

Der österreichische Spieler 3/5

Um die richtigen Schlüsse für die Ausbildung zu ziehen, möchten wir verdeutlichen, wie das Endprodukt, nämlich „Die österreichische Spielerin für internationales Spitzeneishockey“, aussehen sollte.

Die österreichische Spitzenspielerin, der das Nationalteam bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen vertritt, sollte über die folgenden Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen:

ATHLETISCHE FÄHIGKEITEN

Die athletische Vorbereitung ist für Eishockeyspielerinnen entscheidend, um sich auf dem Eis durchzusetzen. Verschiedene Komponenten der Athletik müssen perfekt aufeinander abgestimmt werden, um auf höchstem Niveau zu spielen.

Ausdauer:
Wettkampfspezifische Intervall-
Ausdauer und VO2 max. Werte

Eishockey erfordert eine hohe wettkampfspezifische Intervall-Ausdauer, da Spielerinnen schnell zwischen intensiven Phasen und Erholungszeiten wechseln müssen.

Eine gute VO2 max. und Grundlagenausdauer bilden die Basis für langfristige Belastbarkeit und ermöglichen es, während des gesamten Spiels auf hohem Niveau zu agieren.

ATHLETISCHE FÄHIGKEITEN

Rumpf & Körperkraft:
Gleichgewicht zwischen Kraft
und Geschwindigkeit

Ein starker Rumpf ist entscheidend für Stabilität und Kontrolle bei explosiven Bewegungen.

Das Gleichgewicht zwischen Kraft und Geschwindigkeit ermöglicht es, schnell und effektiv zu reagieren, insbesondere bei Sprints und Richtungswechseln.

Ein gut ausgebildeter Rumpf sorgt für mehr Balance und Leistungsfähigkeit.

ATHLETISCHE FÄHIGKEITEN

Beweglichkeit &
Geschwindigkeit: Optimierte
Beweglichkeit bei maximaler
Geschwindigkeit

Beweglichkeit ist wichtig, um präzise und schnelle Bewegungen auszuführen, wie schnelle Kurven und Richtungswechsel.

Diese Beweglichkeit muss mit maximaler Geschwindigkeit kombiniert werden, um das Beste aus jedem Sprint und jeder Spielsituation herauszuholen.

Beinkraft: Der Schlüssel zur
Performance

Beinkraft ist entscheidend für Sprungkraft und Schnellkraft, die für explosive Bewegungen wie Sprints und Sprünge benötigt werden. Eine gezielte Ausbildung der Beinkraft verbessert die Fähigkeit, in Zweikämpfen zu bestehen, schnell zu starten und sich durchzusetzen.

Der österreichische Spieler 4/5

Um die richtigen Schlüsse für die Ausbildung zu ziehen, möchten wir verdeutlichen, wie das Endprodukt, nämlich „Die österreichische Spielerin für internationales Spitzeneishockey“, aussehen sollte.

Die österreichische Spitzenspielerin, der das Nationalteam bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen vertritt, sollte über die folgenden Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen:

TEAMFÄHIGKEIT

Teamfähigkeit ist eine wesentliche Eigenschaft für den Erfolg im Eishockey. Sie fördert die Zusammenarbeit und den Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft. Hier sind einige wichtige Punkte, die eine Spielerin umsetzen sollte, um das Team zu stärken:

- Akzeptiere deine Rolle im Team

Jede Spielerin hat eine wichtige Rolle im Team, die für den Gesamterfolg entscheidend ist. Das Akzeptieren und Ausführen dieser Rolle trägt zum Teamfortschritt bei.

- Respektiere Mitspielerinnen und Staff

Ein respektvoller Umgang miteinander schafft ein unterstützendes Umfeld, das das Team stärkt und den Zusammenhalt fördert.

TEAMFÄHIGKEIT

- Sei offen für Feedback
Konstruktives Feedback hilft der persönlichen Weiterentwicklung und verbessert das Teamspiel. Eine offene Haltung gegenüber Feedback stärkt das gesamte Team.

- Konzentriere dich auf das, was du kontrollieren kannst
Indem du dich auf deine eigene Leistung und dein Verhalten fokussierst, trägst du zum Erfolg des Teams bei.

- Übernimm Verantwortung
Verantwortung für Fehler und Erfolge zu übernehmen, stärkt das Vertrauen innerhalb des Teams und fördert eine Kultur der kontinuierlichen Verbesserung.

TEAMFÄHIGKEIT

- Suche Lösungen bei Problemen
Gemeinsam nach Lösungen zu suchen, fördert die Zusammenarbeit und hilft, Herausforderungen effektiv zu bewältigen.

- Vertraue der Mannschaft und dem Coachingstaff
Vertrauen in das Team und die Trainer ist entscheidend, um gemeinsam die besten Leistungen zu erzielen.

Teamfähigkeit ist essenziell für den Erfolg im Eishockey. Sie fördert Zusammenarbeit, Respekt und Verantwortung und stärkt das Vertrauen im Team, was zu besseren Leistungen führt.

Der österreichische Spieler 5/5

Um die richtigen Schlüsse für die Ausbildung zu ziehen, möchten wir verdeutlichen, wie das Endprodukt, nämlich „Die österreichische Spielerin für internationales Spitzeneishockey“, aussehen sollte.

Die österreichische Spitzenspielerin, der das Nationalteam bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen vertritt, sollte über die folgenden Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen:

PERSÖNLICHE MARKENZEICHEN

Universalspielerin

Diese Spielerin zeichnet sich durch solide, aber nicht herausragende Fähigkeiten aus. Ihre Vielseitigkeit macht sie wertvoll für das Team, da sie in verschiedenen Situationen und Positionen eingesetzt werden kann. Allerdings muss ihr Können auf einem hohen internationalen Niveau liegen, um wirklich einen Unterschied zu machen und dem Team zu helfen.

Spezialistin

Eine Spezialistin ist eine Spielerin, die mindestens eine außergewöhnlich herausragende und einzigartige Stärke besitzt, die sie von anderen abhebt. Diese besondere Fähigkeit sollte ihr Markenzeichen sein. Allerdings müssen ihre Schwächen ebenfalls auf hohem internationalem Niveau bleiben und dürfen den Erfolg des Teams nicht negativ beeinflussen.

LIGA ALLTAG / ROLLE

Die Spielerinnen sollten stets eine Liga wählen, die ihrem Leistungsniveau entspricht, wobei sie immer bestrebt sein sollten, in der stärksten Liga zu spielen, in der sie spielberechtigt sind.

Dank mehrfacher Lizenzen haben sie die Möglichkeit, für verschiedene Teams in unterschiedlichen Ligen zu spielen.

In dieser Liga sollte den Spielerinnen jedoch ausreichend Eiszeit und Verantwortung übertragen werden, um sich weiterentwickeln zu können.

Fehlt dies, wird es für sie schwierig, sich auf internationalem Niveau durchzusetzen.

TEAM-AUSTRIA STYLE

Für welche Spielweise wollen wir bekannt sein

FAST

viel eislaufen, und schnelle Entscheidungen treffen, damit nach dem Puck Gewinn / Verlust gleich wieder der Richtungswechsel eingeleitet werden kann.

SMART

Zusammenarbeit der Linien, um kluge Entscheidungen in den Spielsituationen zu treffen, und den Spielplan umsetzen zu können.

AGRESSIVE

Aggressive Einstellung, um jeden Zweikampf ohne zu zögern zu gewinnen, und dann sofort Torchancen zu kreieren.