



**EHCO 2000
NACHWUCHS**

**Herzlich Willkommen
zur Sportschule-Information
Saison 2020/21
Donnerstag 05.12.19
19:00 Uhr
Restaurant Muusfalle Olten**

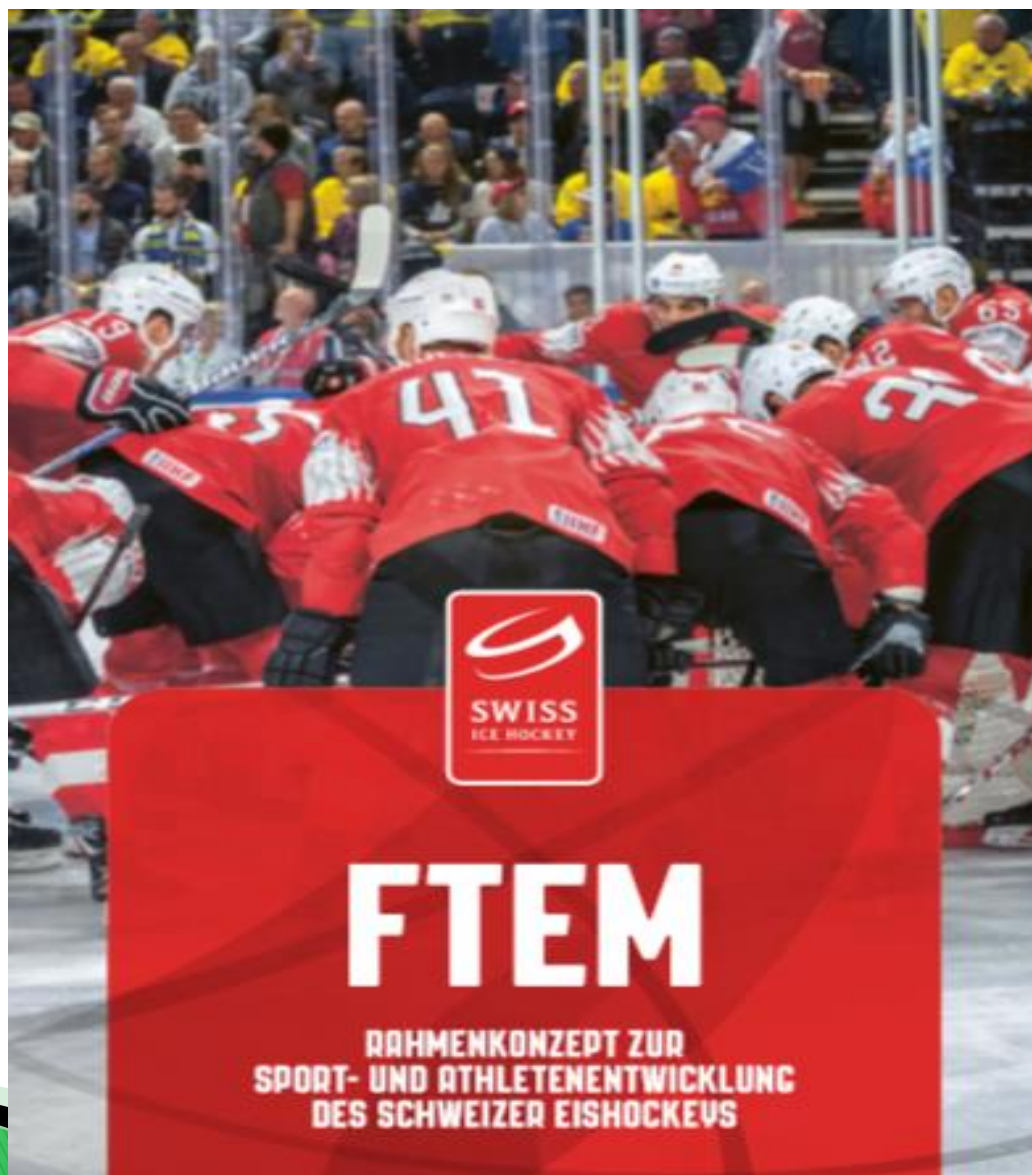


**EHCO 2000
NACHWUCHS**

**Vorstellung Sportschule
Kanton Solothurn
in Solothurn
durch
Reto Schläppi
Sportamt Kt. Solothurn**

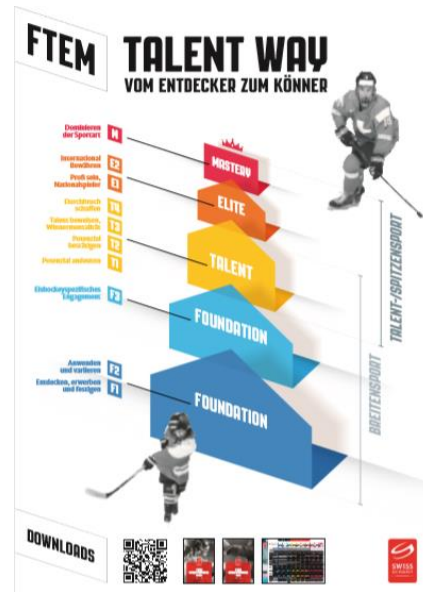


EHCO 2000 NACHWUCHS





EHCO 2000 NACHWUCHS



https://www.sihf.ch/media/13468/plakat_ftem_talentway_a2_feldspieler.pdf



EHCO 2000 NACHWUCHS

TALENT WAU NACH FTEN SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

Kategorie	Männlich		Weiblich		Anmerkungen
	Name	Alter	Name	Alter	
1. Jahrgang					
2. Jahrgang					
3. Jahrgang					
4. Jahrgang					
5. Jahrgang					
6. Jahrgang					
7. Jahrgang					
8. Jahrgang					
9. Jahrgang					
10. Jahrgang					
11. Jahrgang					
12. Jahrgang					

https://www.sihf.ch/media/14996/plakat_sihf_ftem_athletenweg.pdf



EHCO 2000 NACHWUCHS

Ausbildungselemente

<https://www.sihf.ch/de/development/swissmadehockey/fem-stufe-f/#/downloads/allgemeines>



EHCO 2000 NACHWUCHS

MENTALE STÄRKE + PERSÖNLICHKEIT



Ausbildungsinhalte und Lektionenplan

Lernstufen

E = Erwerben

A = Anwenden

P = Perfektionieren

	Foundation 1+2 U6-U11	Foundation 3 U12-U13	Talent 1 U14-U15	Talent 2 U16- U17	Talent 3-4 U18-U20
PERSON	Selbstbewusstsein E Mutig ausprobieren, erleben und entdecken, Erfolgsergebnisse	Eigenverantwortung E Selber verantwortlich sein, Material, Pünktlichkeit etc. Fokus E eigene Leistung einschätzen, sich selbst Feedbacks zu geben Selbstbewusstsein A eigene Entwicklung im Vordergrund, eigene Fortschritte wahrnehmen, jeder bekommt seine Zeit	high performance lifestyle E Charakter Spieler Einstellung zum Leistungsprinzip, Leistung in allen Bereichen Fokus A Stärken-Schwächen Analyse Eigenverantwortung A sich selber organisieren, eigene Massnahmen und Trainings	high performance lifestyle A Karriereplanung, Bewusste Arbeit Selbstbewusstsein P eigene Stärken kennen/anwenden, Vergleich mit sich selber Fokus P Detailarbeit, Feinschliff an Schwächen, "Spezialisierung" Eigenverantwortung P Leistung einschätzen, Selbstcoaching	high performance lifestyle P become a "Professional", kompetente Kommunikation, Karriere- und Umfeldmanagement, Selfmarketing, Stärkenentwicklung
MOTIVATION	Freude E Spass an der Bewegung, Fortschritte wahrnehmen, kreatives "Chaos", viel spielen	Freude A Spass am Leisten, Wettkampf erfahren, Identifikation mit dem Sport, Eishockey lieben	Freude P Begeisterung für eigene Leistung, Wettkämpfe + Konkurrenz, Fortschritte messen, Umgang mit Erfolg + Misserfolg Ziele E Träume und Ziele, Weiterkommen, konkrete Ziele setzen, eigene Visionen und Wege entwickeln	Ziele A Freude an der Herausforderung, Höheres anstreben, Zielsetzungen und Zielerreichung, Konkretisierung und Detailarbeit	Ziele P Spass am Grenzen sprengen, an Limiten gehen + übertreffen, Winning Spirit, Zielorientierung, Leistung unter Druck
TEAM	Teamfähigkeit E Teil der Gruppe sein, sich an Regeln halten, Fairness und Respekt, Gruppenergebnisse	Teamfähigkeit A Zur Gruppe beitragen, Umgang in Gross-/Kleingruppen, Strukturen kennen und einhalten, Konfliktfähigkeit	Teamfähigkeit P Teamspirit mittragen, Akzeptanz + Unterstützung, Hart aber Fair Leadership E Verantwortung für Gruppe, auf Gruppe einwirken	Leadership A Mein Team besser machen, eigene Rolle kennen + füllen, Gruppendynamik beeinflussen, eigene Stärken fürs Team nutzen, Ethik als Wert im Sport, Mitverantwortung für Resultate	Leadership P Führung übernehmen, die Gruppe weiterbringen, Teamspirit und -struktur prägen, Team durch schwierige Phasen helfen
REGULATION	Konzentration E Aufmerksamkeit lernen, auf Wesentliches richten Visualisierung E Positive Bilder nutzen, zB Tiere und ihre Eigenschaften	Visualisierung A eigene Power-Bilder finden, aufbauen, nutzen Gamepreparation E was gehört dazu, Rituale, Schlaf, Ernährung, Material	Leistungszustand E ILZ Prinzip kennenlernen, eig. ILZ beschreiben Konzentration A Stille und Fokus Selbstcoaching E Energie aufbauen, Selbstgespräche / positive Gedanken Visualisierung P eigene innere Bilder für Situationen	Leistungszustand A Aktivierung + Entspannung Konzentration P Kontrolle, Refocussing, Widerstandsfähigkeit Selbstcoaching A Energie halten, Emotions- / Impulskontrolle, Körpersprache Gamepreparation A individuelle Vorb., meine Routine,	Leistungszustand A alle Sinne nutzen, Wahrnehmung, Leistungskonstanz Selbstcoaching P Druck, Erwartungen, neg. Einflüsse und schwierige Situationen meistern Gamepreparation P Ziele, eigener "game plan"

> Alle Lektionen in der swissmadehockey auf sihf.ch

© SWISS ICE HOCKEY - Antonelli / Graf, Juni 2017



Aufnahmebedingungen sportlich (noch in Bearbeitung)

- Vom Verein (EHC Olten 2000) empfohlen
- Besitzt A Lizenz beim EHC Olten 2000
- Richtige Einstellung / Bereitschaft zum Leistungssport
- Soziales Benehmen gegenüber anderen
- Förderungswürdiger Eishockeyspieler
- Kandidat für Regionale Talent Card
- Leistungsträger in der höchsten Clubstufe
- Kaderzugehörigkeit Regionalauswahl EVNW oder U15-Nationalteam

- **Der Club entscheidet über eine Empfehlung / Aufnahme**



**EHCO 2000
NACHWUCHS**

Trainings Sommer / Winter

Sommer Off Ice

Dienstag + Donnerstag Morgen
Schule ab 10:30 Uhr
+ Teamtraining am Abend

Winter On / Off Ice ev. Olten +

Dienstag + Donnerstag Morgen
Schule ab 10:30 Uhr
Mittwoch ev. Olten +
+ Teamtraining am Abend

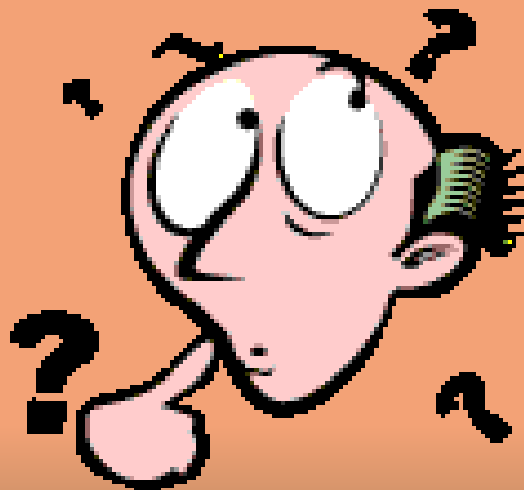


Wichtige Fragen

- Kann ich von einem anderen Wohnkanton in die Sportschule Solothurn.
- Wo und wie kann ich mich Anmelden für die Sportschule.
- Was passiert wenn die Schulischen oder Sportlichen Leistungen nicht mehr stimmen.
- Was passiert wenn ich verletzt bin und nicht mehr Eishockey spielen kann.
- Gibt es Anschluss Lösungen wenn ich aus der Schule komme (Lehre usw.)



**EHCO 2000
NACHWUCHS**



Haben Sie Fragen?



**EHCO 2000
NACHWUCHS**

Wir danken...



**... für Ihre
Aufmerksamkeit**

