Vier Komponenten der Leistung

Eishockey ist ein offensiver Teamsport, der auf Geschicklichkeit und Kraft beruht. Er erfordert von jedem Spieler eine gute Spielintelligenz, einen ausgeprägten Teamgeist und volle Konzentration.

	Physis	Psyche
Energie	**Konditionelle Substanz** • Schnelligkeit • Schnellkraft • Maximalkraft • «Gewicht» • Spielausdauer • Beweglichkeit (allg./spez.)	**Emotionale Substanz** • Motivation • Biss/Aggressivität • Selbstvertrauen • Entscheidungsfreude • Wille, Überwindung • Disziplin • Selbstbeherrschung • Team (geist) • Respekt, Fairness
Steuerung	**Koordinative Kompetenz** • Hohe technische Kompetenzen (SL, SF, PA, Sch & KöSp) • Grundsätzlich alle koordinativen Fähigkeiten	**Mental-taktische Kompetenz** • Spielverhalten • Spiel lesen, antizipieren • Taktik, System • spez. Situationen (BP, PP, ...)