

# PGS UNLIMITED



PGS by Ochsner Hockey AG

Breitstrasse 16 | 8302 Kloten | +41 (0)44 803 23 22 | [www.goalie.ch](http://www.goalie.ch) | [info@goalie.ch](mailto:info@goalie.ch)

# VORWORT

Die Entwicklung im Eishockeysport fordert ganzheitliche Fähigkeiten der Athleten. Aus diesem Grund und aus unserer persönlichen Überzeugung entwickelten wir das Projekt PGS unlimited.

Was bedeutet unlimited? Diese Frage stellten wir uns in der Planungsphase immer und immer wieder. Für uns heisst unlimited, jedem und jeder Torhüter/in die bestmögliche Unterstützung zu bieten, seine/ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Da die individuelle Trainingsgestaltung für Torhüter nicht in jedem Verein zu hundert Prozent abgedeckt werden kann, wollen wir allen Torhüter die Möglichkeit bieten, sich in den Bereichen On-Ice, Off-Ice sowie zielorientiertes Arbeiten weiterentwickeln zu können.

Durch unseren täglichen Kontakt mit Torhüter aller Alters- und Stärkestufen lernen wir auch den Menschen hinter der Maske kennen. Vielfach hörten wir in diesen Gesprächen heraus, dass sich die einzelnen Torhüter eine Art Wegbegleiter wünschen. Mit unserem Mentoring Programm erhoffen wir uns, mit den Torhüter zusammen einen erfolgreichen Weg für ihre kurz-, mittel- und langfristigen Ziele zu erarbeiten.

Wir freuen uns, euch auf eurem Weg an die Spitze zu begleiten und dass wir noch mehr zu einer grossen PGS Familie zusammenwachsen.

## EUER PGS TEAM



**HÜNI DANIEL**  
Gründer PGS Kloten



**BRASI SILVANO**  
Torhütertrainer



**MEILI LUKAS**  
Torhütertrainer

# ANGEBOTE ON-ICE TRAININGS

## ANGEBOTE & PREISE

### 1. PGS Einzellektion

- Individuell angepasstes Eistraining
- Besprechung von Key Points für Klubtraining
- Kurzes Feedback
- Eins zu Eins Betreuung
- 30 min Eistraining
- Preis: 75 CHF

Die Einzellektionen sind für alle Torhüter ab 8 Jahren online buchbar.

### 2. PGS Doppellektion

- Individuell angepasstes Eistraining
- Besprechung von Key Points für Klubtraining
- Kurzes Feedback
- Eins zu Eins Betreuung
- 60 min Eistraining
- Preis: 150 CHF

Die Doppellektionen empfehlen wir erst für Torhüter der Stufe U-15 und höher. Bei den jüngeren Torhüter leidet die Qualität unter der einstündigen Belastung zu sehr.

### 3. PGS Einführungslektion

- Standortbestimmung
- Einblick in die PGS (was macht die PGS)
- Kurzes Feedback
- Eins zu Eins Betreuung
- 45 min Eistraining
- Preis: 75 CHF

Die Einführungslektionen sind für uns als PGS wichtig, damit wir uns einen Gesamteindruck von einem Torhüter verschaffen können. Ebenso wichtig ist, dass der Torhüter einen Einblick in die PGS bekommt und versteht, wie wir trainieren. Diese Lektion ist als Einstieg gedacht und sollte nur für die erste Lektion in der PGS gebucht werden.

**Alle Trainings können aufgezeichnet werden und sofort nach dem Training auf einen USB-Stick geladen werden. Der USB-Stick muss selber mitgebracht werden.**

# ANGEBOTE OFF-ICE TRAININGS

Die Off-Ice Trainings werden ab Mai 2022 neu in unserem Angebot zu finden sein. Die Schwerpunkte liegen auf dem Kraft-, Ausdauer- und Rumpfbereich. Der Hauptteil wird jedoch auf das Goalie-spezifische Off-Ice Training ausgerichtet sein. Hand-Augen Koordination ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Torhüterspiels. Genau hier wollen wir neue Impulse in dein Spiel bringen und neue Ideen für das Off-Ice Training geben.

Alle Off-Ice Trainings finden im neu errichteten Off-Ice Center in der PGS Kloten statt und werden eins zu eins betreut.

## ANGEBOTE & PREISE

### 1. PGS Einzellektion

- Individuell angepasstes Off-Ice Programm +Training
- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Hand-Augen-Koordination
- Tipps für individuelle Trainings
- Eins zu Eins Betreuung
- Ca. 45 min Off-Ice Training
- Preis: 85 CHF

Die Off-Ice Trainings sind für alle Torhüter ab der Stufe U-13 buchbar.

### 2. Tages Pass Off-Ice Center

- Zugang für das PGS Off-Ice Center
- Individuelles Training (ohne Coach)
- Exklusiv für PGS Member
- Gültig für einen Tag
- Preis: 15 CHF

Der Tagespass berechtigt für den Zutritt und die Benützung des PGS Off-Ice Centers. Das individuelle Training ist für alle Torhüter ab der Stufe U-17 benutzbar.

### 3. On-/ Off-Ice Kombo:

- Individuell angepasstes Eistraining
- Individuell angepasstes Off-Ice Training
- Alle Trainings geführt durch PGS Coach
- Kurzes Feedback + Ideen für individuelle Trainings
- Eins zu Eins Betreuung
- 30 min Eistraining, 45 min Off-Ice Training
- Preis: 145 CHF

Bei dieser Kombo wird das Off-Ice Training direkt vor oder nach der Eis Session stattfinden. Die Kombo ist für alle Torhüter ab der Stufe U-13 buchbar.



# ANGEBOTE VIDEO & MENTORING

Das Mentoring ist das Herzstück der neu lancierten PGS unlimited. Hier geht es um den Menschen hinter der Ausrüstung und um die individuellen Bedürfnisse. Das Hauptziel ist es, dem Torhüter auf seinem Weg nach oben die nötige Unterstützung zu bieten. Sei es bei der Erstellung von Gameplans oder Karriereplanungen oder mit Tipps und Tricks für die menschliche sowie die sportliche Weiterentwicklung. Es ist unser oberstes Ziel, dass der Torhüter auch in schwierigen Phasen eine Ansprechperson hat, mit der er sich über alles austauschen kann. Wir sehen uns nicht als Mentaltrainer sondern als Vertrauensperson für die Torhüter und als Teil der PGS Familie.

## ANGEBOTE & PREISE

### 1. Videoanalyse PGS Training

- Video Zusammenschnitt vom PGS Training mit Verbesserungsvorschlägen
- Ideen für das Training im Club
- Preis: 30 CHF

Die wichtigsten Szenen vom Training werden zusammengeschnitten und kommentiert. Das Ziel dieser Videos sollte sein, dass der Torhüter die Möglichkeit hat, seine Stärken und Schwächen anzuschauen und daran zu arbeiten.

### 2. Videoanalyse Spiel

- Video Zusammenschnitt vom Spiel mit Kommentar zu den einzelnen Szenen
- Kamera wird zur Verfügung gestellt
- Besprechung des Spiels mit einem PGS Goalie Coach in der PGS Kloten
- Der Torhütertrainer ist nicht am Spiel anwesend
- Preis: 175 CHF

Die Kamera für die Spielaufnahme wird durch die PGS zur Verfügung gestellt. Das Spiel wird von einem unserer Coaches im Nachhinein angeschaut und zusammengeschnitten. Das Video wird eine Gesamtlänge von ca. 7 Minuten haben und beinhaltet alle wichtigen Szenen und die Verbesserungsvorschläge dazu. Die Nachbesprechung findet in der PGS Kloten statt.

### 3. Einzelmeetings Mentoring

- Erarbeiten von kurz-, mittelfristig und langfristigen Zielen
- Plan erstellen für das Erreichen der formulierten Ziele
- Bestmögliche Unterstützung in den Bereichen Planung/Vorbereitung
- Ansprechperson und Vertrauensperson für den Torhüter
- Tagebuch zusammen mit dem Torhüter erarbeiten
- Die Meetings finden in der PGS Kloten statt
- Preis: 85 CHF

In den Einzelmeetings geht es vor allem darum, mit dem Torhüter zusammen einen Plan zu erarbeiten, mit dem er/sie die gesteckten Ziele erreichen kann. Unser allgemeines Ziel in diesen Meetings ist, dass der Torhüter sich mit den Zielen und deren Weg identifizieren kann und Freude am Erreichen dieser Ziele hat.

#### **4. Saison Bewertung / Standortbestimmung**

- Prüfungstraining für Level Bestimmung On-/Off-Ice
- Schriftliche Bewertung der Torhüter 4x jährlich (On-Ice, Off-Ice)
- Stärken und Schwächen werden aufgezeigt
- Zielsetzung für die nächste Standortbestimmung
- Inbegriffen sind eine On-Ice sowie eine Off-Ice Session, zusätzliche Lektionen müssen einzeln bezahlt werden.
- Preis: 300 CHF

Hier wird anhand der Leistungspyramide jeder Torhüter nach seinem Alter in unterschiedlichsten Kategorien beurteilt. Das Ziel ist es, dass die Torhüter wissen, wo ihre Stärken und Schwächen liegen, damit gezielt daran gearbeitet werden kann. Im Preis inbegriffen sind eine On-Ice sowie eine Off-Ice Session.

#### **5. Mentoring über eine Saison**

- Zusammenarbeit über eine ganze Saison
- Ca. 10 bis 12 Sitzungen
- Individuelle Trainingspläne gestalten
- Unterstützung im Bereich Karriereplanung
- Besprechung der aktuellen Situation
- Gemeinsames erarbeiten und erreichen von individuellen Zielen
- Meetings finden in der PGS Kloten statt
- Preis: 750 CHF

Dieses Programm wird für Torhüter ab der Stufe U-13 angeboten. Wir wollen in diesem Programm sehr intensiv und nahe mit den Torhüter arbeiten und ihnen bei der Persönlichkeitsentwicklung sowie beim nächsten Schritt als Eishockeytorhüter eine Stütze sein. Jeder Plan wird individuell auf den Athleten abgestimmt sein und wird laufend angepasst. Die Mentoring Phase läuft immer von Anfangs Juni bis Ende Saison.

**Die Buchungen für Videoanalysen, wie auch das Mentoring werden nicht online buchbar sein, da wir uns zuerst ein Bild von den Vorstellungen und Wünschen der einzelnen Torhüter machen wollen. Gerne dürft ihr uns per Telefon (044 803 23 22) oder E-Mail (info@goalie.ch) kontaktieren. Natürlich dürft ihr uns auch gerne direkt in der PGS Kloten darauf ansprechen, wir geben gerne Auskunft.**

# PGS UNLIMITED

