Eishockey: Mentale Stärke auf dem Eis

Eishockey verlangt von den Spielern totales Engagement und Willenskraft. Man darf den harten Kontakt mit dem Gegner nicht scheuen. Dieses Hilfsmittel ist eine Sammlung kleiner Aufgaben, um diese Willenskraft zu trainieren.

Stark im Kopf – Mentale Stärke im Eishockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO