Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 12

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Unsere Monatslektion — Eishockey

Dauer: 90 Minuten — Stufe: Anfänger Stufe 1
Text und Zeichnungen: Jürg Schafroth — Thema: Speziallektion Schlittschuhlaufen
Anmerkung: Die Torhüter machen die ganze Lektion wie die Feldspieler mit

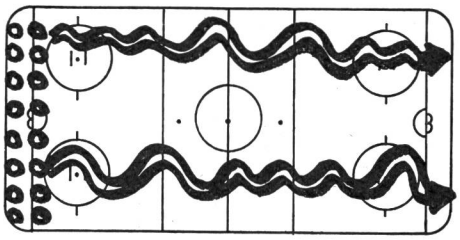
I. Einleitung (10 Minuten)

Thema: Spielerische Formen zur physischen und psychischen Vorbereitung.

1. «Fangis» ohne Stöcke: 1 Spieler versucht seine Kameraden im Mitteldrittel zu jagen. Bei Berührung Rollenwechsel. 5 Minuten.
2. «Schnappuck»: 3 Gruppen zu je 2 Mannschaften, in jedem Drittel 3 Gegen 3. Jede Mannschaft versucht während 5 Minuten möglichst viele Pässe (= Punkte) zu machen. Diejenige Mannschaft, die nicht in Scheibenbesitz ist, versucht durch Stören die Pässe zu verhindern, resp. in Scheibenbesitz zu kommen um selbst Punkte zu sammeln.

II. Leistungsphase (75 Minuten)

1. Technik: Schlittschuhlaufen (60 Minuten) alle Übungen ohne Scheibe

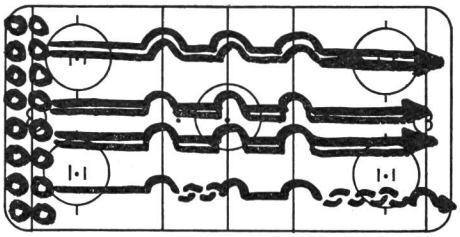


1.1. Kantenspiel

a) Bogenfahren auf Innenkante (vw), 2mal 1 Länge, Rhythmusvariation.

b) Bogenfahren auf Aussenkante («Überkreuzen») vw und rw je 2mal 1 Länge, Rhythmusvariation.

c) Bogenfahren auf wechselnden Kanten, beide Schlittschuhe immer auf dem Eis, vw + rw, 2mal 1 Länge, Rhythmusvariation (Zeichnung).

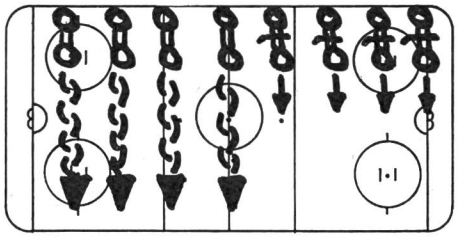


1.2. Gleichgewicht

a) Der Bande entlang abwechselnd über Stöcke springen, unter Stöcken durchfahren, 2 bis 3 Durchgänge.

b) Sprünge über Linien, beidbeinig, einbeinig mit ½-Drehung, 3mal 2 Längen (Zeichnung).

c) «Kanönli»: auf einem Bein in Hockstellung von blaue bis blaue Linie, links + rechts 2mal 1 Länge.

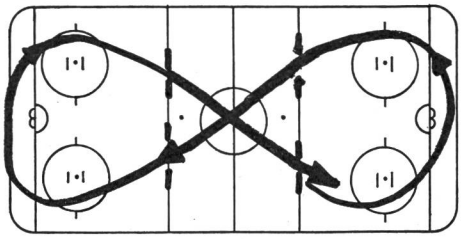


1.3. Abstossen

a) Stossen resp. Ziehen des Partners, Partner bremst immer etwas, 4mal 1 Breite (Zeichnung).

b) Mittellinie: Stossen Schulter gegen Schulter. Wer ist stärker? 2mal 30 Sekunden.

c) Verfolgungsrennen über ½-Länge, vorderer Spieler auf Torlinie, hinterer an Bande, Sprint auf Pfiff bis Mittellinie, 2mal.

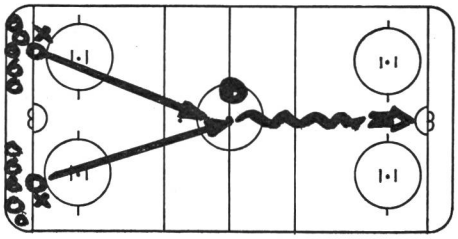


1.4. Gleiten

a) Starten mit kurzen Schritten (Abstoss), ab blaue Linie gleiten bis Torlinie, 2mal 1 Länge.

b) Gleiten über eine ganze Länge, wer braucht am wenigsten Schritte? 8 = gut, 2mal 1 Länge.

c) Achter-Fahren, Gleiten jeweils in der Diagonale, 2mal 2 Achter (Zeichnung).

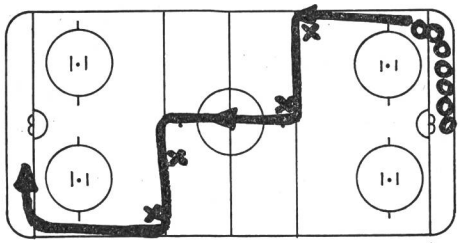


1.5. Starten – Stoppen

a) Verfolgungsläufe «Rot-Weiss», Start auf Mittellinie, Partnerweise vis-à-vis, Start stehend, kniend, liegend, total 6 Läufe.

b) Stoppen-Starten vw/rw/sw in Richtung Stock des Trainers, je 1mal vw-rw, sw-sw, vw-rw-sw.

c) Auf Pfiff Start von 2 Spielern in jeder Ecke, Sprint um Scheibe in Mitte, 4mal (Zeichnung).

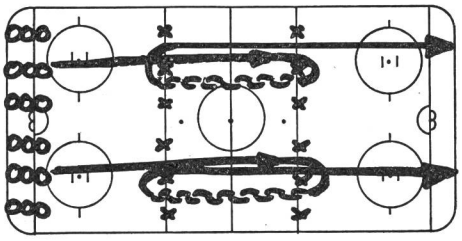


1.6. Drehungen

a) Fahrt im Kreis herum, auf Pfiff jeweils ½-Drehung zur Fahrt rw resp. vw, 3 Runden.

b) Fahrt der Bande entlang, bei blauer Linie ¼-Drehung links, Fahrt bis Mitte ¼-Dr. rechts usw., 3mal 1 Runde (Zeichnung).

c) Fahrt in Längsrichtung, auf jeder Linie 1/1-Drehung, 2mal 1 Länge.

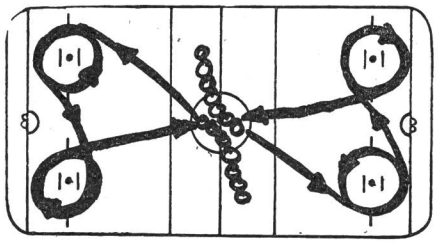


1.7. Wenden

a) Fahrt im Kreis, auf Pfiff jeweils ½-Wende, vw und rw, 2mal 1 Runde.

b) 1/1-Wenden um Hindernisse auf Linien, 3mal 1 Länge.

c) Wende um Hindernis von vw auf rw und von rw auf vw, 3mal 1 Länge (Zeichnung).



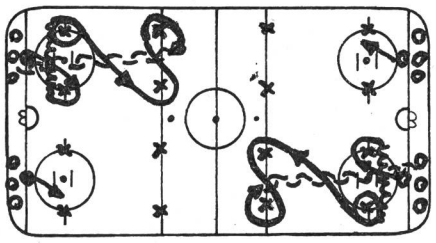
1.8. Übersetzen

a) 2 Gruppen in Spielmitte, Lauf in Achterform um die 2 Anspielpunkte vor Toren, vw + rw, 4mal 1 Lauf (Zeichnung).

b) Partnerübung, Verfolgen des Partners in beschränktem Raum (Drittel), jeder 2mal 30 Sek.

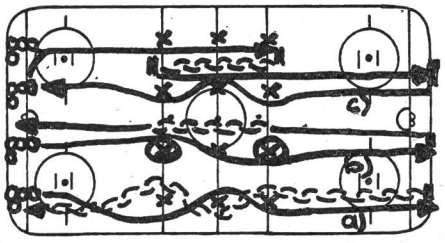
c) Slalomlauf um stehende Kameraden, fortgesetzt, das heisst nach dem Lauf vorne anstehen, auch rw, 2mal 1 Runde im Kreis herum.

2. Spiel (15 Minuten)



2.1. Parallel-Laufparcours

4 Gruppen, Start von je 4 Spielern in jeder Torecke, nach 4 Qualifikationsläufern, 4 Finalläufe, je die 4 Gruppenersten um Plätze 1 bis 4, die 4 Gruppenzweiten um 5 bis 8, usw., total 8 Läufe, 2 Läufe pro Spieler.



2.2. Laufstafette

4 Mannschaften, 3 Läufe, Total der Punkte wird nach folgender Punkteteilung bestimmt:

1. = 3 Punkte / 2. = 2 Punkte / 3. = 1 Punkt / 4. = 0 Punkt.

Läufe: a) Lauf vw, zurück Lauf rw

b) Lauf mit 1/1-Wende, zurück blau-blau rw.

c) Lauf vw, Stopp, rw, Stopp, vw, zurück durch Slalom.

Instruktion: – Korrekturen: Nebst Gesamtkorrekturen (Korrekturübungen) auch Einzelkorrekturen während den Übungen.

– Körper- und Stockhaltung: Bei allen Übungen auf die richtige Körper- oder Stockhaltung achten. Beispiel: Beim Rückwärtsfahren Stock immer in einer Hand.

– Vielseitigkeit: Möglichst alle Übungen vorwärts und rückwärts, sowie auf beide Seiten ausführen lassen. Beispiel: Übersetzen, Drehen, Stoppen nach links und rechts.

III. Ausklang (5 Minuten)

2 Runden locker auslaufen, ohne Scheibe.

Trainingsbesprechung und Informationen für das nächste Training oder Spiel. Anschliessend Duschen.