

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 35 (1978)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

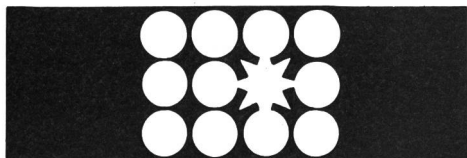
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Eishockey

Dauer: 90 Minuten  
Text und Zeichnungen: Robert Steffen

Stufe: Fortgeschrittene

Thema: Speziallektion integrierte Kondition

Integriertes Konditionstraining:

Gleichzeitig mit technischen und taktischen Übungen des Sportfachs werden einzelne Konditionsfaktoren trainiert

### Einleitung (10 Minuten)

1. Laufübungen, Lockerungsübungen, Gleichgewichtsübungen, Gymnastik → für Beweglichkeit.

2. 5 gegen 5 auf beide Tore. Wenn verteidigende Mannschaft in Scheibenbesitz kommt, Rollentausch.

### Leistungsphase (75 Minuten)

#### Integrierte Kondition

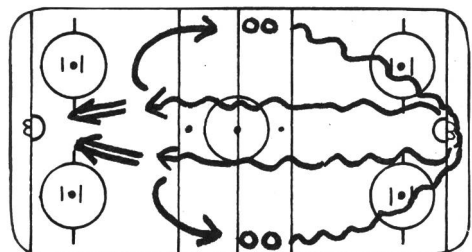
(Konditionsfaktoren: Schnelligkeit, allgemeines Stehvermögen und Ausdauer).

#### Schnelligkeit (15 Minuten)

a. Sprinten ganze Spielfeldlänge mit Scheibe, von Torlinie zu Torlinie.

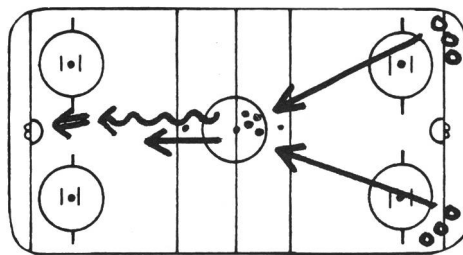
b. Anlaufen mit der Scheibe von blauer Linie um Tor, Sprint auf gegnerisches Tor und Torsschuss.

Mitteldrittel = Höchstgeschwindigkeit, Abwechslung links, rechts.



c. Start in den Spielfeldecken, auf Pfiff Sprint in die Mitte, 1. Spieler nimmt Scheibe und schießt aufs Tor, 2. Spieler nimmt Verfolgung auf.

Das Schnelligkeitstraining muss immer am Anfang des Trainings durchgeführt werden.



#### Allgemeines Stehvermögen (20 Minuten)

a. 2 Gruppen in einem Drittel, 1 Gruppe steht verstreut im Drittel als Markierungen, 2. Gruppe fährt mit vollem Tempo um die Markierungen. Intervall 30 Sekunden Arbeit, 30 bis 40 Sekunden Pause. Wechsel der Läufer und «Markierungen».  
3- bis 4mal (vollständige Erholung).

b. 1 → 1 auf dem ganzen Feld verteilt, 30 Sekunden Arbeit, 30 bis 40 Sekunden Pause, intensive Arbeit, Puls bei 180, vollständige Erholung.

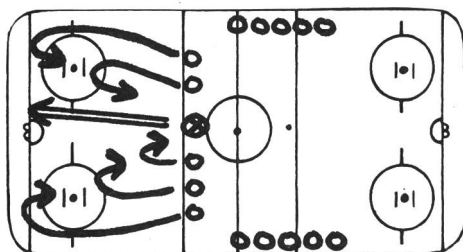
c. 2 → 1 auf dem ganzen Feld verteilt, 30 Sekunden Arbeit, 30 bis 40 Sekunden Pause, intensive Arbeit, Puls bei 180, vollständige Erholung.

Wichtig beim Training des allgemeinen Stehvermögens ist, dass das Verhältnis zwischen Belastung und Erholung richtig gewählt wird.

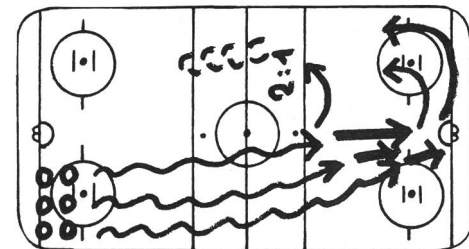
#### Ausdauer (Dauerleistungsvermögen) 25 Minuten

a. 5 → 0 5 ×  
5 → 1 6 ×  
5 → 2 7 ×

Angriffseröffnung mit taktischen Aufgaben.



b. Dreierkolonne in einer Spielfeldecke. Start einer nach dem andern mit Scheibe. Lauf und Schuss aufs Tor, zurück 2 → 1 (erster Startende = Verteidiger).



c. Eine 8 fahren um beide Tore

1. Serie 7 ×  
2. Serie 7 ×  
3. Serie 6 ×

Zwischen den Serien Pausen bis Puls um 120.

Belastungen während bis zu zwei Minuten auf 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz (180 Schläge pro Minute), wobei sich mehrere Wiederholungen folgen müssen. Erfolgt die nächste Wiederholung, wenn sich der Puls der Spieler gegen 120 gesenkt hat (also unvollständige Erholung), so spricht man von Intervall-Training. Wird dagegen gewartet, bis sich der Puls der Spieler gegen 90 senkt (ziemlich vollständige Erholung), spricht man von Wiederholungstraining.

#### Spielen (15 Minuten)

Verbessern des Verteidigungssystems, Korrekturen nur bei der verteidigenden Mannschaft.

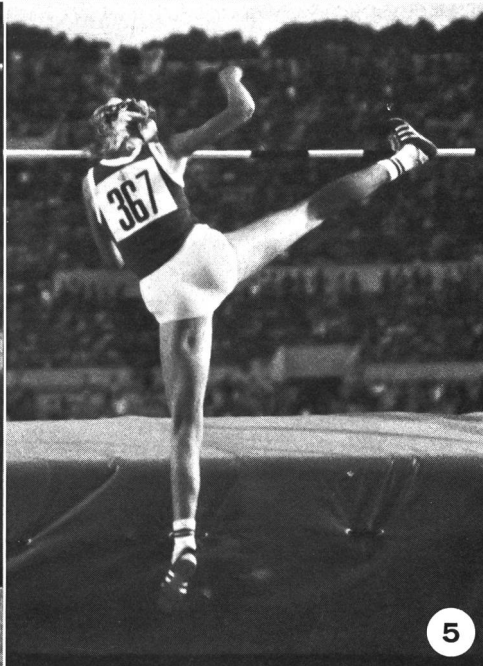
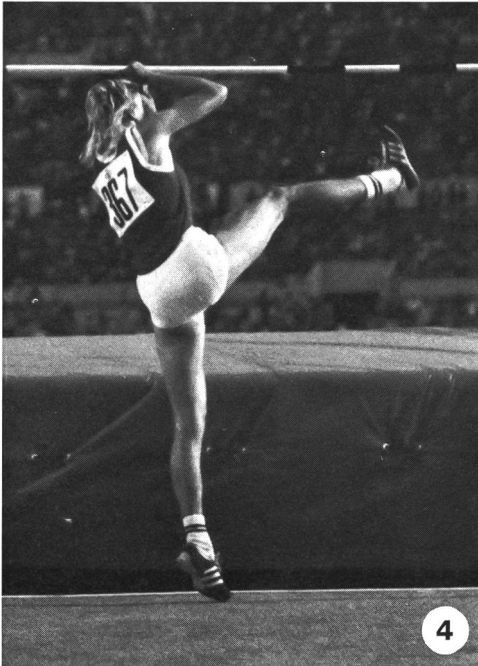
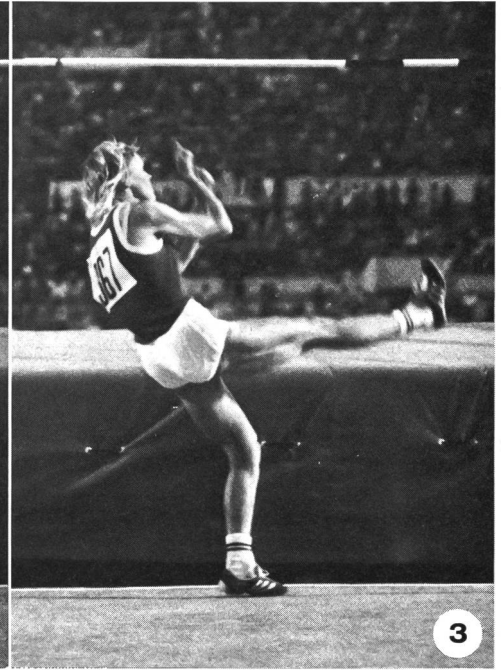
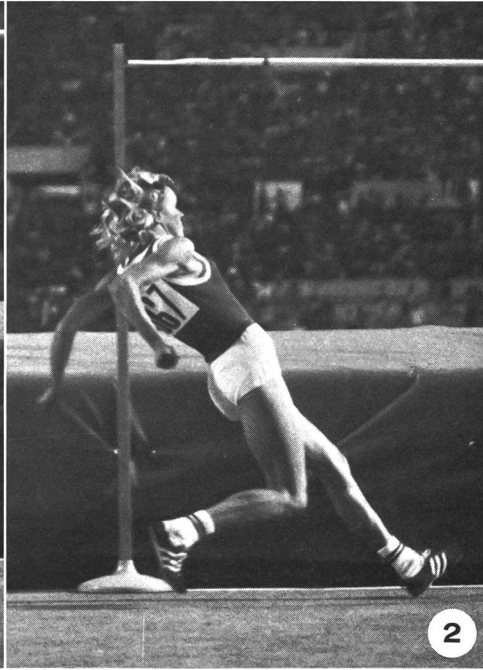
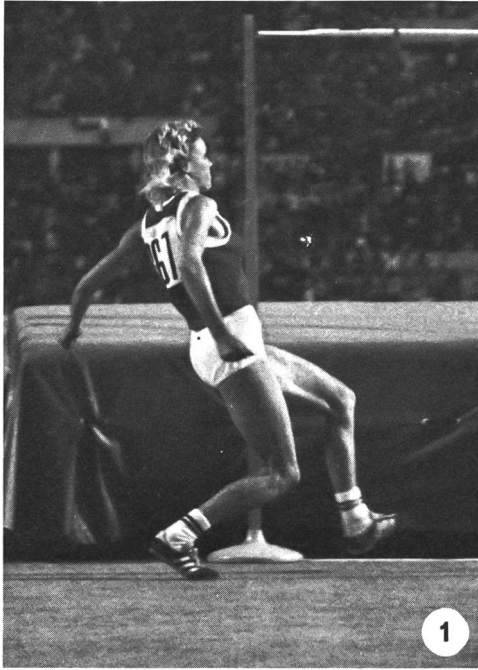
#### Instruktion:

Korrekturen: Übungen mit taktischen Elementen. Bei taktischem Fehlverhalten Übung abbrechen und wiederholen.

Bei technischen Übungen Einzelkorrekturen während der Übungen.

#### Ausklang (5 Minuten)

Lockerer Auslaufen ohne Scheibe.  
Trainingsbesprechung und Informationen.



## Hochsprung

Wälzer-Technik

Bearbeitung: Ernst Strähl  
Copyright: Toni Nett