

Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 9

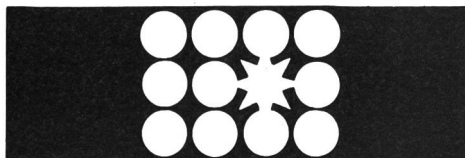
PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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

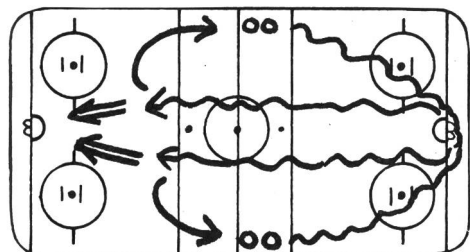
(Konditionsfaktoren: Schnelligkeit, allgemeines Stehvermögen und Ausdauer).

Schnelligkeit (15 Minuten)

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

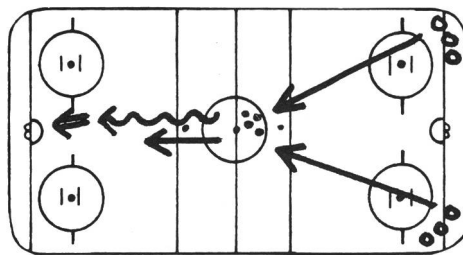
b. Anlaufen mit der Scheibe von blauer Linie um Tor, Sprint auf gegnerisches Tor und Torsschuss.

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.

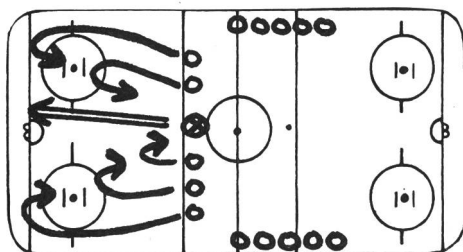
c. 2 → 1 auf dem ganzen Feld verteilt, 30 Sekunden Arbeit, 30 bis 40 Sekunden Pause, intensive Arbeit, Puls bei 180, vollständige Erholung.

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

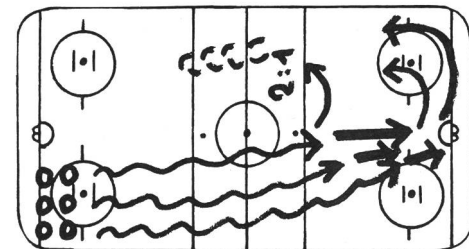
Ausdauer (Dauerleistungsvermögen) 25 Minuten

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.

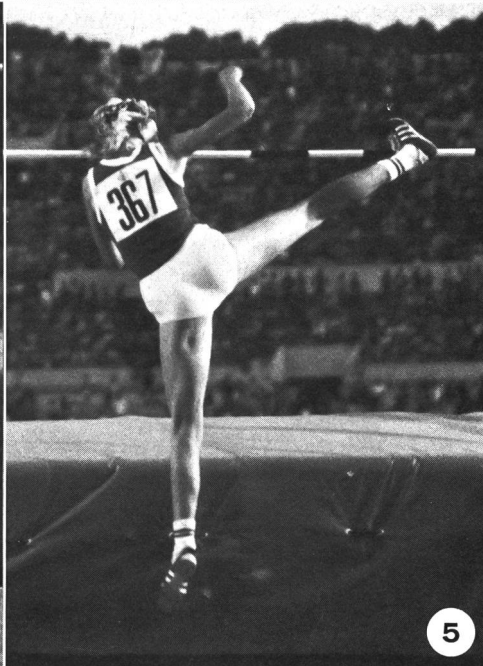
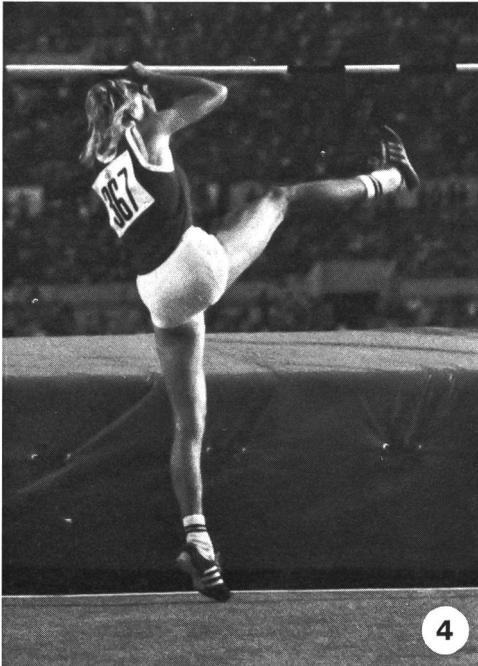
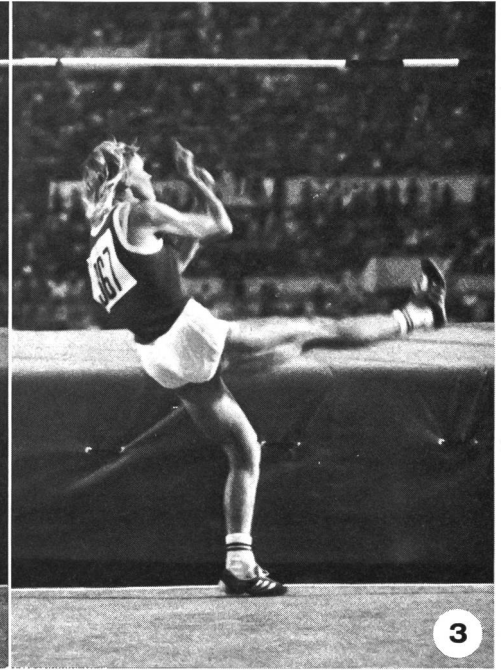
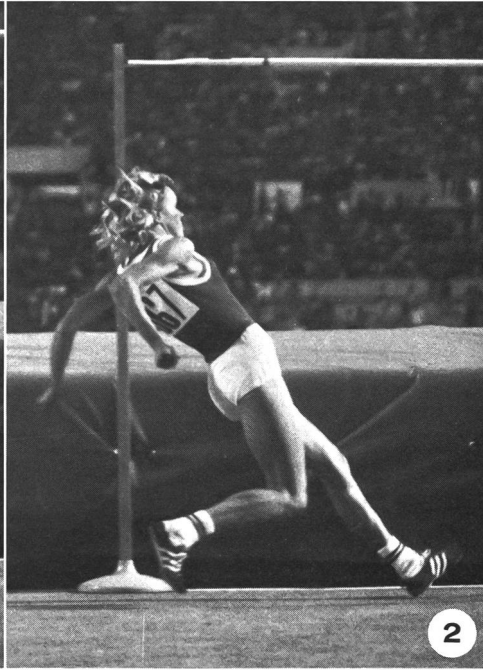
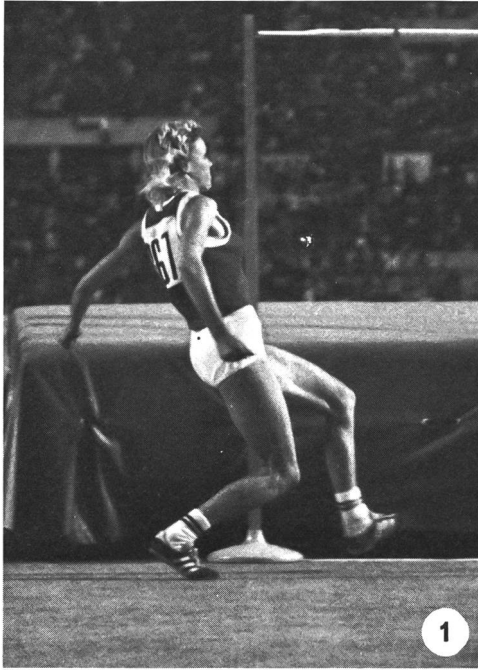
Instruktion:

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