# **Unsere Monatslektion**

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Jugend und Sport: Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band (Jahr): 33 (1976)

Heft 9

PDF erstellt am: 31.05.2024

#### 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch



## **Unsere Monatslektion**

# **Eishockey**

Passen / Schiessen im Lauf 90 Minuten Dauer: Themen: Technik:

Text und Zeichnungen: Jürg Schafroth Taktik: Abdrängen / Umspielen

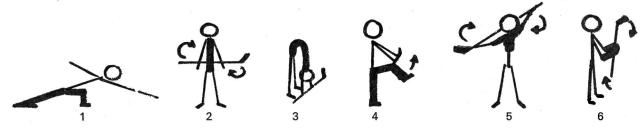
Stufe: 2 (Fortgeschrittene) Kondition: Integriert in Technik

## I. Einleitung

#### 15 Minuten

Die beiden Torhüter machen mit dem Hilfstrainer ihre Spezialgymnastik und ihre Zweckübungen für Schlittschuhlaufen.

- Schlittschuhlaufen vw in Achterform mit Betonung der Gleitphase in der Diagonale. 2 bis 3 Runden.
- 6 Gymnastikübungen während der Fahrt im Kreis herum. Spieler fahren im Schwarm hinter oder neben dem Trainer her.



- 1. Ausfallschritt abw. I und r
- 2. Rotation (Twist) um Längsachse
- 3. Rumpfbeugen vw mit Nachwippen

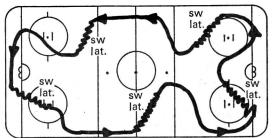
- 4. Bein vw/sw zum Stock hochschwingen
- 5. Achterkreisen um Kopf/Schultern
- 6. Rotation des Stockes um Handgelenke
- 3 bis 4 Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen aus dem Themenkreis
  - Kantenspiele (Bogen auf Innen-/Aussenkante)
  - Drehungen und Sprünge
  - Knie ablegen, auf beide Knie/Bauch, «Kanönli»
- Slalom um Kameraden: der Hinterste f\u00e4hrt den Slalom um alle Spieler und schliesst jeweils wieder vorne an. 2 bis 3 L\u00e4ufe.

#### Leistungsphase

#### 70 Minuten

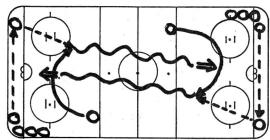
## 1. Technik (30 Minuten)

## 1.1. Schlittschuhlaufen



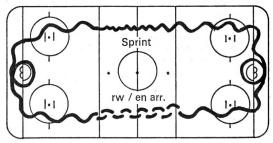
- Schlittschuhlaufen im Kreis herum der Bande entlang: auf Pfiff sw gegen Spielfeldmitte zu ansprinten fgs.
- Bewegen nach allen Richtungen (Kommando: Trainer-Stock)

## 1.3. Passen/Schiessen (integr. Kondition)



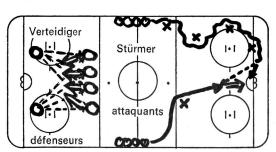
- «Karoussell»: Pass Lauf Pass Lauf Anlaufen -Pass - Lauf - Schuss von beiden Seiten gleichzeitig.
- Zweifacher Doppelpass auf Spieler bei blauer Linie

#### 1.2. Scheibenführung



- Blaue bis blaue Linie Sprint resp. Fahren rw, dazwischen Tore eng umfahren. 2 bis 3 Runden.
- In einem Drittel: Hälfte steht als «Slalomstangen», Hälfte fährt Slalom in vollem Tempo (freie Route). Nach 30 Sekunden jeweils Wechsel. 3 Läufe pro Gruppe.

Torhüter: Einschiessen durch Hilfstrainer. Serienschüsse auf Abwehrbewegungen.



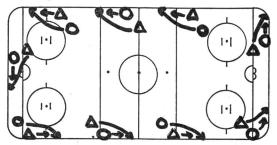
- Stürmer: Slalomlauf Rückpass Direktschuss Verteidiger: Pass aus Ecke – Direktschuss (Serien)
- 3 gegen 0 / 2 gegen 0 von beiden Seiten gleichzeitig: Angriff mit Passen und Abschluss. 4 Minuten.

Torhüter: Beide Torhüter im Trainingsbetrieb integriert.

#### 2. Einzeltaktik (30 Minuten)

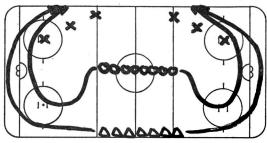
Abdrängen / Abholen / Blockieren / Umspielen / Täuschen / Überlaufen

#### 2.1. Vorübung:



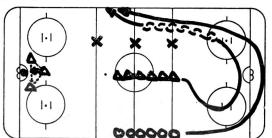
Blockieren des Partners an Bande. Mässiges Tempo (wechselweise).

# 2.2. Abholen und Abdrängen des Partners ohne Puck bis zum Blockieren vor der blauen Linie.



Speziell Timing-Schwierigkeit beachten. Übung beids.

# 2.3. Abholen und Abdrängen aus dem Rückwärtsfahren, Angreifer jetzt mit Scheibe.



Blockierung vor eigener blauer Linie. Stürmer muss aussen durch.

Man beachte besonders:

#### Verteidiger:

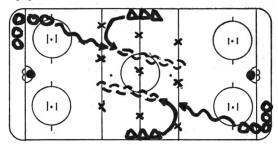
- Distanz-Zeit abschätzen (Timing)
- Körpereinsatz (Blockieren/Check)
- Drehungen vw-rw und rw-vw

#### Stürmer:

- Scheibenführung (Abdecken, Kontr.)
- Tempovariation
- Täuschen mit Körper/Scheibe

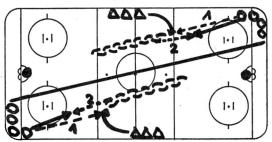
Torhüter: Spezialtraining Stellungsspiel mit Hilfstrainer und evtl. 2 bis 3 Spielern.

#### 2.4. 1 gegen 1:



Angreifer muss durch markierte Zone in Spielmitte, Seite ist frei. Verteidiger muss Angreifer stoppen (Blockieren, Check).

#### 2.5. 1 gegen 1:



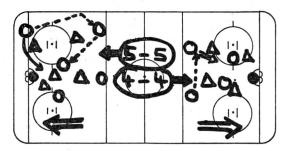
Pass des Angreifers auf Verteidiger und anschliessend Rückpass auf Angreifer. Freie Wahl des Angriffs resp. Abwehrens. Beidseitig.

#### Instruktion

Bei allen Übungen ausser 2.1. sollen entweder den Verteidigern oder den Stürmern abwechslungsweise spezielle Anweisungen, resp. Lernhilfen gegeben werden.

#### 3. Spiel (10 Minuten)

Passspiel mit 4 Mannschaften, je 2 in einem Drittel:



Regel:

Spiel 5 gegen 5 (4 gegen 4) auf ein Tor. Bei Wechsel des Scheibenbesitzes von einer Partei zur andern müssen mindestens 2 Pässe erfolgen, bevor abgeschlossen werden kann.

Torhüter: Beide Torhüter vollständig im Trainingsbetrieb integriert (Anwendung des Stellungsspiels).

## III. Ausklang

#### 5 Minuten

- 1. 3 Runden locker auslaufen, Arme evtl. in Hochhalte auf dem Stock aufgelegt (inkl. Torhüter).
- 2. Trainingsbesprechung und Informationen betreffend nächstes Training resp. Spiel. Evtl. Aufstellung bekanntgeben. Anschliessend Duschen.

#### Für Schulen und Vereine

# Übungshürde H90

Höhe stufenlos verstellbar von 50 bis 90 cm (mit Zusatzrohr bis 106 cm)

besonders geeignet für Schulen und Jugendgruppen

#### Vorteile

- elastisches Horizontalrohr, daher keine Verletzungsgefahr
- sekundenschnell in der Höhe dem Ausbildungsstand angepasst
- nur 3 kg schwer, trotzdem standfest
- preisgünstig (z. B. bei Abnahme von 10 Stk. nur Fr. 45.— / Stk.)

#### **Anwendung**

Vielseitig verwendbar, z. B. für

- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen
- Förderung der Sprungkraft

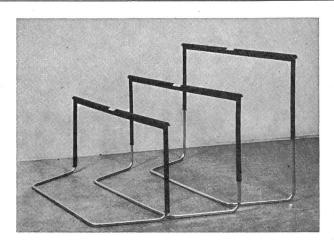
Kann in der Halle und im Freien aufgestellt werden.

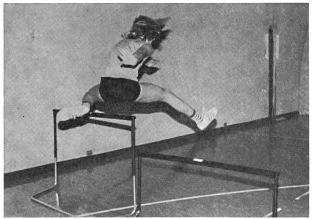
Verlangen Sie den Sonderprospekt

#### R. Bachmann

8503 Hüttwilen

Steineggstrasse, Telefon (054) 9 24 63







Kant. Erziehungsheim 4663 Aarburg

Wir suchen auf Herbst 1976 einen

# **Erzieher (Erzieherin)**

zur Betreuung einer Gruppe von schulentlassenen Jugendlichen.

#### Anforderungen:

- Ausbildung in Heimerziehung
   Pädagogik, Sozialarbeit oder verwandten
  Berufen.
- In Frage kommen auch Interessenten mit abgeschlossener Berufslehre (Mindestalter 24 Jahre), die bereit sind, nach einem Praktikum die berufsbegleitende Ausbildung an der kantonalen Heimerzieherschule zu absolvieren.

Nähere Auskunft erteilt der Heimleiter, F. Gehrig, Erziehungsheim Aarburg, Tel. (062) 41 39 47.

Handschriftliche Bewerbungen mit Personalien, Bildungsgang, Angaben über die bisherige Tätigkeit, Zeugnisabschriften und Foto sind an den Heimleiter zu richten. Junge 3.-Liga-Damenhandball-Mannschaft in Uetikon am See

sucht für kommende Hallensaison 1976/77

# **Trainer**

Interessenten melden sich bitte bei:

#### TV UETIKON DAMEN

Marianne Friz Gseckstrasse 31 8707 **Uetikon am See** Telefon (01) 920 45 06