Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 12

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

http://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)

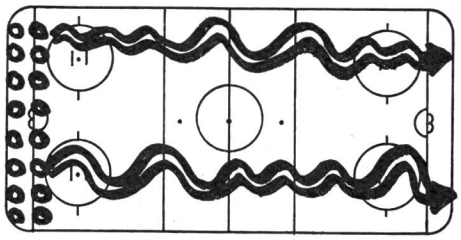
Thema: Spielerische Formen zur physischen und psychischen Vorbereitung.

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

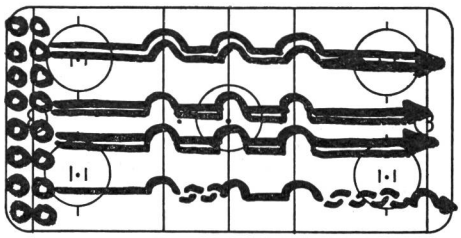


1.1. Kantenspiel

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).

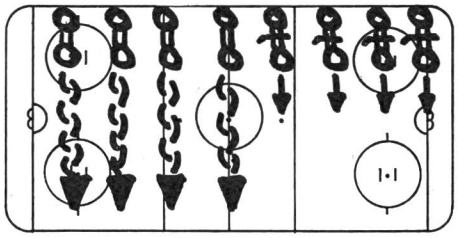


1.2. Gleichgewicht

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.

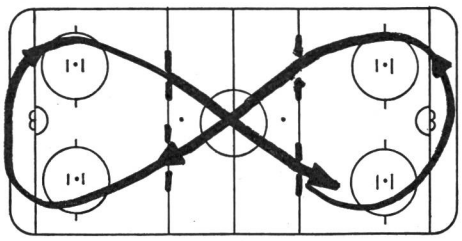


1.3. Abstossen

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.

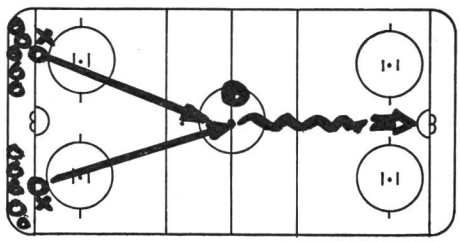


1.4. Gleiten

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).

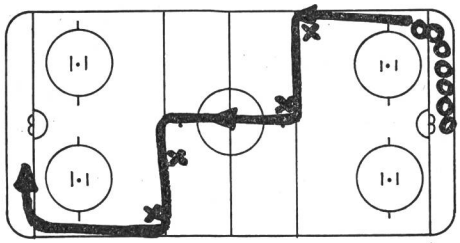


1.5. Starten – Stoppen

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).

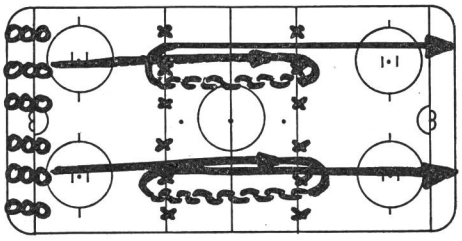


1.6. Drehungen

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.

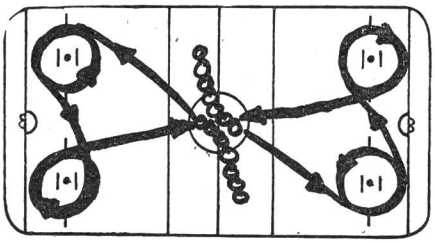


1.7. Wenden

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).



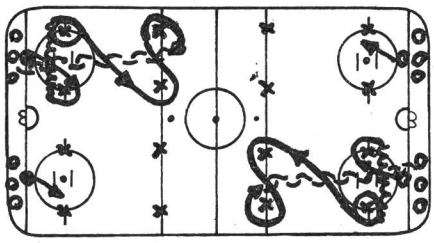
1.8. Übersetzen

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.

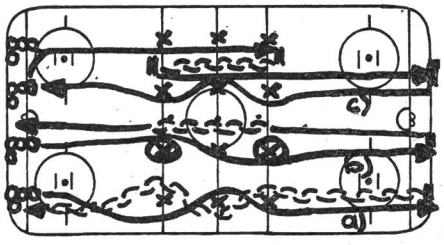
c) Slalomlauf um stehende Kameraden, fortgesetzt, das heisst nach dem Lauf vorne anstehen, auch rw, 2mal 1 Runde im Kreis herum.

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.