Unsere Monatslektion

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Jugend und Sport: Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band (Jahr): 35 (1978)

Heft 9

PDF erstellt am: 29.05.2024

Nutzungsbedingungen

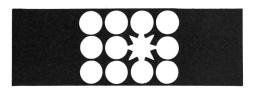
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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

Dauer: 90 Minuten

Text und Zeichnungen: Robert Steffen

Stufe: Fortgeschrittene

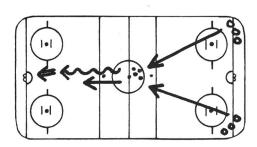
Thema: Speziallektion integrierte Kondition

Integriertes Konditionstraining:

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

 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).

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.



gewichtsübungen, Gymnastik -----

Integrierte Kondition

tausch.

Einleitung (10 Minuten)

(Konditionsfaktoren: Schnelligkeit, allgemeines Stehvermögen und Ausdauer).

1. Laufübungen, Lockerungsübungen, Gleich-

2. 5 gegen 5 auf beide Tore. Wenn verteidigende

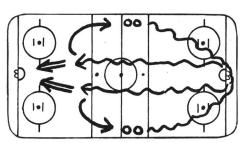
Mannschaft in Scheibenbesitz kommt, Rollen-

→ für Be-

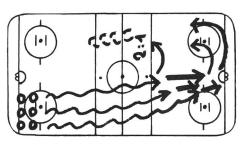
Schnelligkeit (15 Minuten)

- a. Sprinten ganze Spielfeldlänge mit Scheibe, von Torlinie zu Torlinie.
- Anlaufen mit der Scheibe von blauer Linie um Tor, Sprint auf gegnerisches Tor und Torschuss.

Mitteldrittel = Höchstgeschwindigkeit, Abwechslung links, rechts.



 b. Dreierkolonne in einer Spielfeldecke. Start einer nach dem andern mit Scheibe. Lauf und Schuss aufs Tor.



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)

Lockeres Auslaufen ohne Scheibe. Trainingsbesprechung und Informationen.

