

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 23 (1966)

**Heft:** 3

**Artikel:** Eishockey : Voraussetzung und Vorbereitung für den Wettkampf im Winter

**Autor:** Killias, R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990979>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

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

# Eishockey: Voraussetzung und Vorbereitung für den Wettkampf im Winter

R. Killias, Magglingen

Eishockey — nicht als Amusement für ein undiszipliniertes Publikum, sondern als harter und fairer Wettkampf für sportlich eingestellte Spieler und Zuschauer — ist eine Sportart, wie es sie in solcher Vollkommenheit nur selten gibt. Eishockey ist ein Mannschaftsspiel, das neben athletischer Ausbildung vom Spieler ein Mindestmaß an Spielintelligenz verlangt und hohe Anforderungen an den Charakter jedes einzelnen stellt. Eishockey ist ein Kampfsport, dessen Werte auch in biologischer Hinsicht sehr hoch eingeschätzt werden, spielt man doch meistens im Freien, also in kalter, gesunder Winterluft. Selten ein Kampfsport verlangt, wie das Eishockey, ein Beherrschendes Temperaments, des Körpers und ein blitzschnelles Erfassen der Spielsituation. Das grosse athletische Können und die gesunde berechnende Spielauffassung wollen mit viel Geschick auf das Eis übertragen werden; die persönliche Spielweise muss mit derjenigen der Kameraden synchronisiert und auf diejenige des Gegners ausgerichtet sein. Trotz rassigem Kampf, trotz grosser Geschwindigkeit der Scheibe und enormer Schnelligkeit der Spieler sind Ruhe und Übersicht im gegebenen Moment entscheidend. Und trotz der männlichen Härte dieses grossartigen Spiels ist Fairplay zu üben!

Eishockey ist also Fairness und Kameradschaft, selbstloser Einsatz im harten Training und im Spiel, Charakter- und Willensschulung und als Wettkampf Prüfung und erfüllendes Erlebnis. Wer dies zu erkennen gewillt ist, wer trotz den Einflüssen von aussen das Spiel als Ausdruck der Freude, als kameradschaftliches Erlebnis und natürlich auch als Wettkampf betrachtet, wird in diesem Sport höchste Genugtuung finden.

Es gilt, dieser Erkenntnis überall zum Durchbruch zu verhelfen — bei den «Alten» und vor allem bei den Jungen. Dem Sinn des Spiels und Sportes in unserem materialistischen Zeitalter nachzuspüren und ihn ins richtige Licht zu rücken, ist ein edles Vorhaben, das sicher zum Erfolg führen wird.

Neben dieser geistigen «Schulung»

ist vor allem der körperlichen Vorbereitung bei uns mehr Bedeutung beizumessen, als es bis heute der Fall war. Wenn wir das Niveau haben und die Breitenentwicklung fördern wollen, so müssen auch die Vereine in ihrer Arbeit mit der Entwicklung standhalten. Wo der Kontakt verloren gegangen ist, suche man ihn mit allen Mitteln wieder herzustellen. Wo Neues geschaffen wird, ist dies zu verfolgen, um im gegebenen Moment davon Gebrauch zu machen («Jugend und Sport», Wahlfach Eishockey). Eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erreichung einer optimalen Leistung und eines geordneten Spielbetriebes ist die Planung der Saison, bei der verschiedenen Faktoren Rechnung getragen werden muss. Das, was für andere Sportarten eine Selbstverständlichkeit ist, darf auch für uns Hockeyaner als gültig und empfehlenswert bezeichnet werden! Die Vorbereitung auf den Wettkampf in physischer Hinsicht, der in der Saisonplanung grosse Bedeutung beigemessen werden soll, steht heute kurz zur Diskussion.

## Einst und jetzt

Jene Zeiten, in denen im Herbst mit einem leichten Konditionstraining begonnen und im Winter erst mit Krummstock und Puck trainiert wurde, sind vorbei. Der Sport — und damit auch das Eishockeypiel — hat in technischer und athletischer Beziehung eine Entwicklung durchgemacht, die — international gesehen — zu Leistungen führte, deren Grundlagen ein mehrjähriges, geplantes und deshalb auf ein Ziel ausgerichtetes Training sind. Aus diesem Grunde scheint es selbstverständlich, wenn man auch in der Schweiz daran geht, Lehrmaterial zu schaffen, Trainer auszubilden und damit demonstriert, wie trainiert werden sollte, was bei der Saisonplanung notwendig ist, also was wir von jedem einzelnen Spieler fordern müssen.

Grundsätzlich wird bei der Saisonplanung im Eishockey zwischen zwei Perioden unterschieden, nämlich der eislosen- und der Eisperiode. Erstere dient vor allem der

physischen, aber in gewissem Sinn auch der psychischen Vorbereitung. Die Eisperiode dient der technischen und später der individuellen Schulung und der Korrektur. Taktische Fragen werden im Hinblick auf den Wettkampf erörtert und Spielsysteme an der Wandtafel und auf dem Eis geschult.

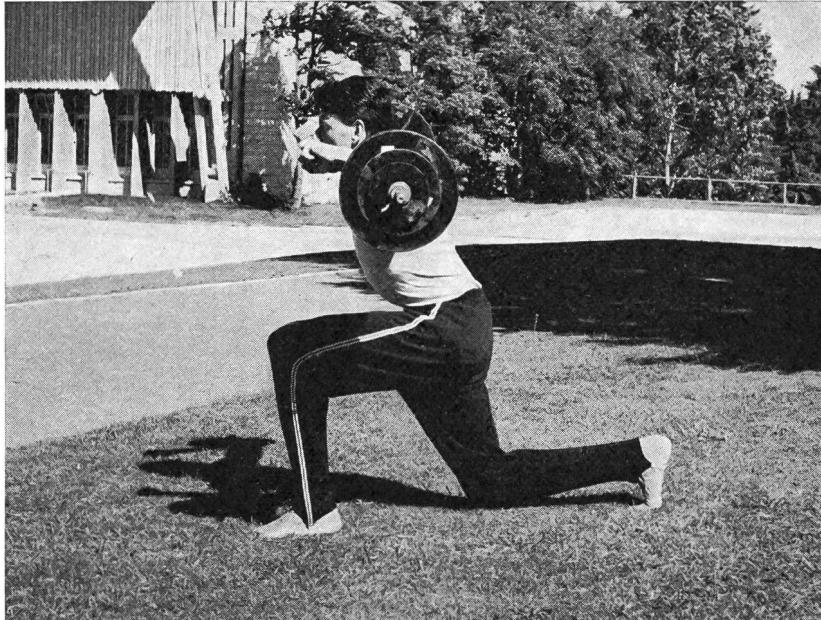
Es ist selbstverständlich, dass sich die beiden Perioden kreuzen, weil schon in der Turnhalle die technische Schulung teilweise begonnen wird, während das Konditionstraining mit Vorteil auch während der Wettkampfsaison in reduziertem Mass beibehalten werden soll (Lockungstraining). Auf die sog. Übergangszeit kommen wir später zurück.

## Grundsätzliches über das Trockentraining

Der Eishockeyspieler hat sich auf eine sechs Monate dauernde Saison vorzubereiten, in der jedes Spiel hohe athletische Anforderungen stellt und er sein Bestes zu geben hat. Schlecht ist es, wenn Technik und Mannschaftsspiel unter dem Konditionsmangel eines oder mehrerer Akteure leiden müssen. Das Durchhalten einer derart anspruchsvollen Wettkampfperiode fordert eine zielgerichtete Vorbereitung, die speziell für das Eishockey konzipiert ist. Die Grundvoraussetzungen für eine gute physische Kondition kennt man von anderen Sportarten her; es sind dies:

Guter Lauf	Kraft
Reaktion	Stehvermögen
Schnelligkeit	Beweglichkeit
Ausdauer	Geschicklichkeit

Dazu gesellt sich noch das Element «Teamgeist», das im Mannschaftssport für Sonderleistungen vielfach ausschlaggebend ist. Es wäre falsch, für den Eishockeyaner nur den Faktoren Schnelligkeit und Kraft Bedeutung beizumessen, sondern man sucht das richtige Verhältnis zwischen allen Faktoren zu finden. Dass daher beim Konditionstraining auch auf die Konstitution und die berufliche Tätigkeit des Spielers Rücksicht genommen werden muss, ist leicht einzusehen. Zum Trockentraining im Eishockey gehört neben einem fachgemäß



Training mit Gewichten ist nützlich, kann aber auch gefährlich sein! Mit wenig Gewicht möglichst viele Bewegungen schnell auszuführen ist in unserem Fall zweckmäßig. Beim Stemmen machen wir keinen Buckel (Bandscheibenschäden), sondern der Rücken soll, ja muss stets gestreckt sein!



Schuss- und Torhütertraining im Sommer (SC Bern) — Mit Argusaugen (in seinem eigenen Interesse) verfolgt der ungeschützte Torhüter Kiener den Flug der kleinen Hartgummischeibe, die sein Kamerad Peter Stammbach gegen ihn abgefeuert hat. Die Funktion des Spielers Hans Zurbriggen beschränkt sich hier lediglich auf das möglichst rasche Setzen des Pucks auf die Kunststoffplatte.

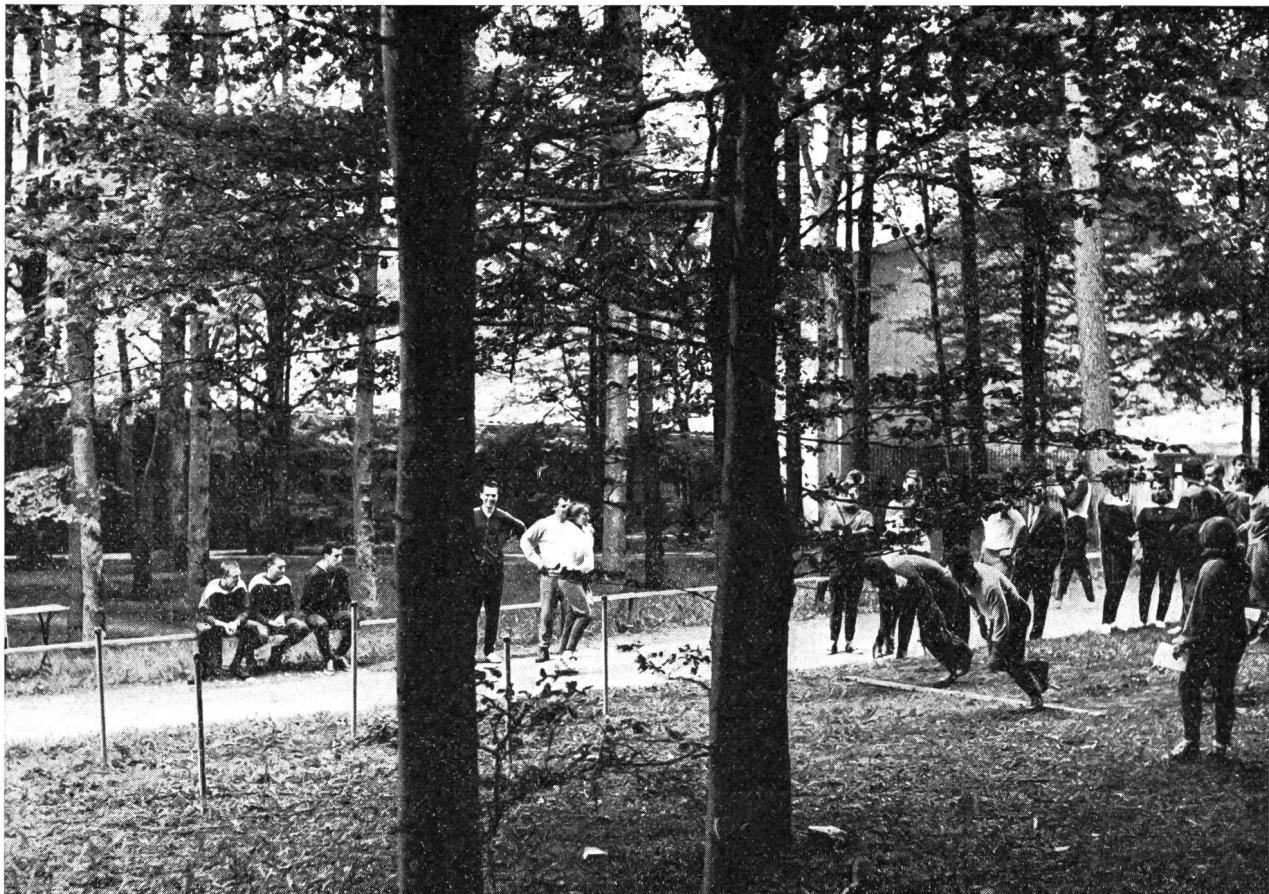
aufgebauten und möglichst intensiven Konditionstraining auch das «Spielen in der Halle» mit Stock und Holzscheibe (Lederball). Besondere Regeln zwingen den Spieler zu sofortigem Abspiel. Schliesslich kann mit Stock, Holzscheibe und einem genetzten glatten Holzbrett ein sehr wirkungsvolles Schusstraining durchgeführt und der Torhüter aufs beste vorbereitet werden.

Einem guten Trainer, der mit Freude an die Arbeit geht, stehen wohl viele Möglichkeiten zu einer lockeren und sinnvollen Gestaltung des Trockentrainings offen. Mit wenig Phantasie kann er seinen Schülern ein effektvolles und abwechslungsreiches Training bieten, das gerne besucht wird. Wer hindert zum Beispiel eine Mannschaft daran, in Rekordzeit kraftvolle Arbeit zu bewältigen und damit Training mit sinnvollem Tun zu verbinden, oder wer verbietet einem Team, ein Mannschaftsvelorenrennen gegen den Nachbarclub zu organisieren?

#### Beginn im Mai

Der Eishockeyaner beginnt mit dem Trockentraining im Mai und trainiert zweimal pro Woche (Minimum). Der erste Trainingsmonat soll besonders dem Lauftraining gewidmet sein. Wald- und Geländeläufe sind Hauptbestandteile, wobei Intervallläufe über mittlere Distanz eingeschüttet werden können. Als weitere Phase fügen wir Start- und Reaktionsübungen wie auch Intervallläufe über kurze Distanz hinzu, währenddem der Circuittest schon zum Krafttraining überleitet, mit dem wir frühestens im Juni beginnen.

Neben dem Laufen werden nun die Sprung- und die Schnellkraft geschult, wobei nicht mit zu grossen Gewichten, dafür aber intensiv geübt werden soll. Gymnastik und Geschicklichkeitsübungen können in jedem Training eingebaut werden, und Spiele haben stets animierenden Charakter (für Eishockey Kampf- und Raufspiele). Zwei Monate vor Beginn des Eistrainings organisiert man mit Vorteil athletische Wettkämpfe aller Art, die einen Gradmesser für die Kondition



Athletische Wettkämpfe aller Art lassen sich leicht und mit wenig Hilfsmitteln im Freien organisieren. Ein paar Stäbe dienen zur Markierung eines Schlängellaufes, an einem Ast macht man Klimmzüge, für Hüpfübungen sind genügend Hindernisse vorhanden, während Rundholz oder Steine zur Förderung der Stemmkräft nützlich sind. So ein Test-Parcours zu erstellen ist wahrlich kein Problem!

darstellen. Beim Schusstraining in der Halle gilt die Aufmerksamkeit des Trainers vor allem dem Torhüter (60 Prozent der Mannschaft!). Sein ABC ist Reaktion, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

#### Die Übergangszeit

Nie soll ein Übergang zwischen zwei verschiedenen Trainingsarten abrupt gestaltet werden, deshalb wird im Eishockey das Hallentraining in reduziertem Mass weitergeführt. Vorerst ersetzt der Wettkampf in der Halle (Raufspiel) das noch fehlende Wettspiel auf dem Eis. Während der Wettkampfperiode wird eine wöchentliche Turnstunde als Lockerungstraining beibehalten.

#### Das Eistraining

Wie im Fussball, in der Leichtathletik und in anderen Sportarten wird auch der fachkundige Eishockeytrainer auf den Grundelementen aufbauen. Sauberes, korrektes Schlittschuhlaufen, gute Stockführung und zweckmässige Haltung u.a.m. werden vor einer taktischen Schulung geübt. Auf das Eistraining werden wir zu gegebener Zeit in diesem Heft (Herbst) zurückkommen.

#### Theorie und Wirklichkeit

Nur kurz kann hier auf das Problem Sommertraining eingegangen werden und nur in grossen Zügen

wurde erwähnt, was zu tun wäre. Wäre — weil in dieser Beziehung viele Vereine noch in den Kinderschuhen stecken. Die Umorganisation des VU — und Erweiterung u.a. mit dem Wahlfach Eishockey —, die intensive Arbeit bei der Juniorenbewegung, die Ausbildung von Schullehrern zu «Eishockeyinistruktoren», die geplante Reorganisation innerhalb des SEHV, die im letzten Jahr begonnene Ausbildung der Eishockeytrainer durch den Verband u.a.m. sind positive Zeichen für eine bessere Zukunft im Schweizer Eishockey. Inwieweit sich Theorie und Wirklichkeit decken, wird sich zeigen, wir hoffen vor allem, dass alle «VU-Hockeyaner» an ihrem «neuen» Sport recht viel Freude haben werden!