

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

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

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **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**

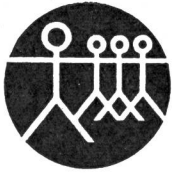
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 29.01.2026

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



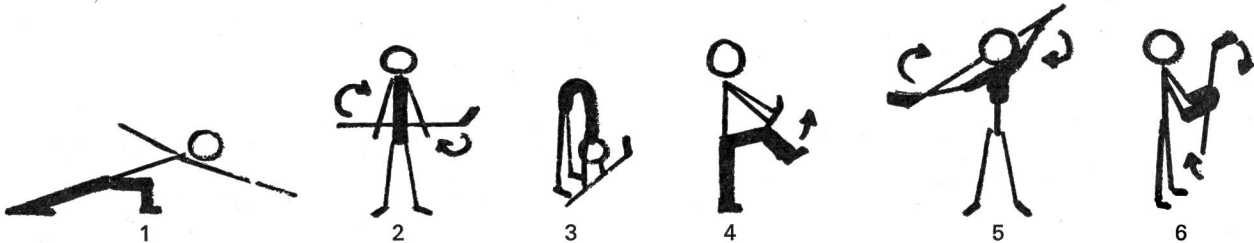
Dauer: 90 Minuten  
Text und Zeichnungen: Jürg Schaftroth  
Stufe: 2 (Fortgeschrittene)

Themen: Technik: Passen / Schiessen im Lauf  
Taktik: Abdrängen / Umspielen  
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.



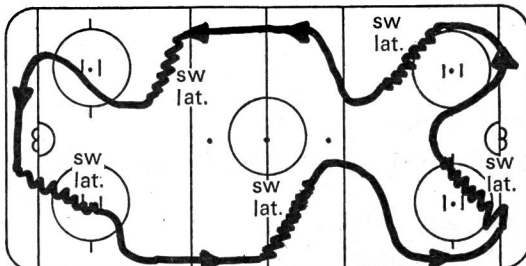
1. Ausfallschritt abw. l und r
  2. Rotation (Twist) um Längsachse
  3. Rumpfbeugen vw mit Nachwippen
  4. Bein vw/sw zum Stock hochschwingen
  5. Achterkreisen um Kopf/Schultern
  6. Rotation des Stockes um Handgelenke
- 3 bis 4 Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen aus dem Themenkreis
  - Kantenspiele (Bogen auf Innen-/Aussenkante)
  - Drehungen und Sprünge
  - Knie ablegen, auf beide Knie/Bauch, «Kanönl»
  - Slalom um Kameraden: der Hinterste fährt den Slalom um alle Spieler und schliesst jeweils wieder vorne an. 2 bis 3 Läufe.

## II. Leistungsphase

70 Minuten

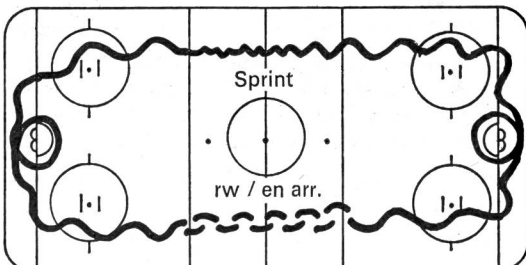
### 1. Technik (30 Minuten)

#### 1.1. Schlittschuhlaufen



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

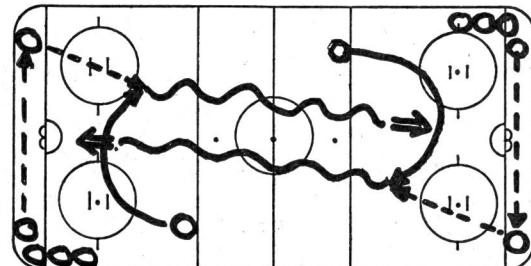
#### 1.2. Scheibeführung



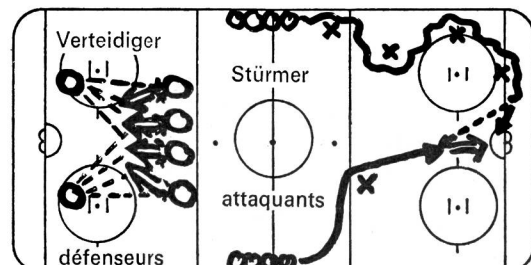
- Blaue bis blaue Linie Sprint resp. Fahren rw, dazwischen Tore eng umfahren. 2 bis 3 Runden.
- In einem Drittel: Hälfte steht als «Slalomstangen», Hälfte fährt Slalom in vollem Tempo (freie Route). Nach 30 Sekunden jeweils Wechsel. 3 Läufe pro Gruppe.

Torhüter: Einschieszen durch Hilfstrainer. Serienschüsse auf Abwehrbewegungen.

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



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



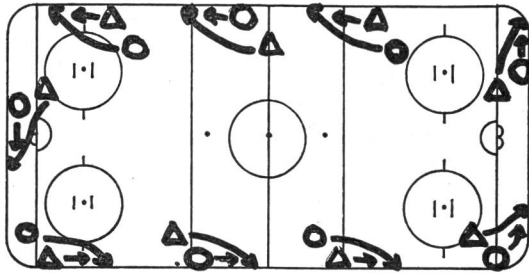
- Stürmer: Slalomlauf – Rückpass – Direktschuss
- Verteidiger: Pass aus Ecke – Direktschuss (Serien)
- 3 gegen 0 / 2 gegen 0 von beiden Seiten gleichzeitig: Angriff mit Passen und Abschluss. 4 Minuten.

Torhüter: Beide Torhüter im Trainingsbetrieb integriert.

## 2. Einzeltaktik (30 Minuten)

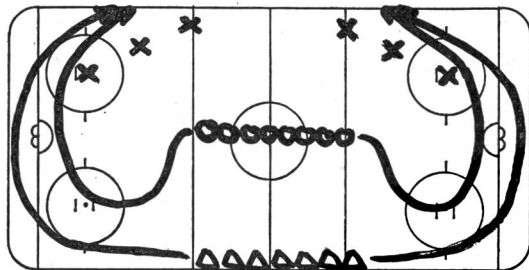
Abdrängen / Abholen / Blockieren / Umspielen / Täuschen / Überlaufen

### 2.1. Vorübung:



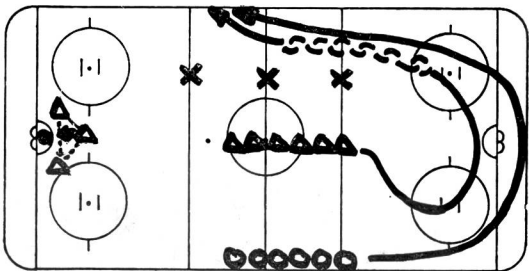
Blockieren des Partners an Bande. Mässiges Tempo (wechselweise).

### 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:

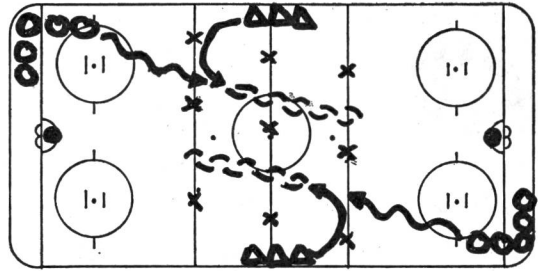
- Distanz-Zeit abschätzen (Timing)
- Körpereinsatz (Blockieren/Check)
- Drehungen vw-rw und rw-vw

Stürmer:

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

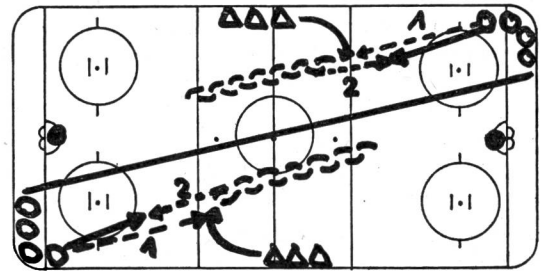
**Torhüter:** Spezialtraining Stellungsspiel mit Hilfstrainer und evtl. 2 bis 3 Spielern.

### 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:



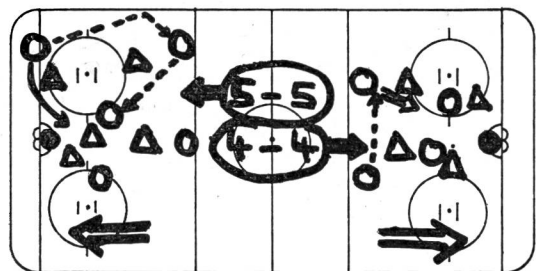
Pass des Angreifers auf Verteidiger und anschliessend Rückpass auf Angreifer. Freie Wahl des Angriffs resp. Abwehrens. Beidseitig.

### Instruktion

Bei allen Übungen ausser 2.1. sollen entweder den Verteidigern oder den Stürmern abwechselungsweise 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

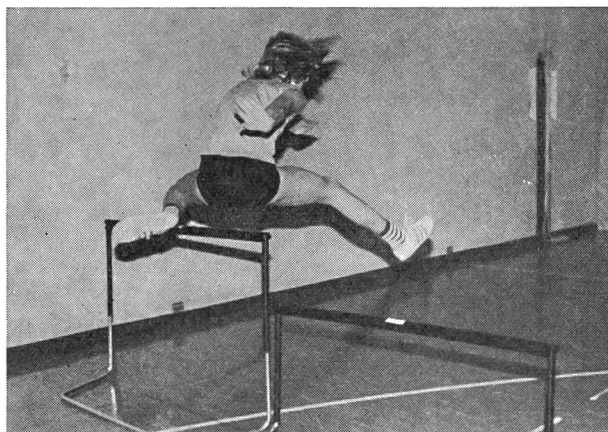
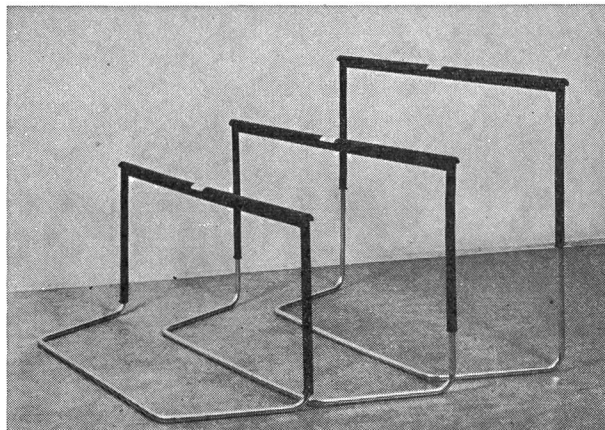
Kann in der Halle und im Freien aufgestellt werden.

**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 schul-  
entlassenen 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 Heimerziehereschule 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