

## 08 | 2020

### Inhalt Monatsthema

Grundlagen, Methodik, Material	2
Basics	5
Los geht's! Einstiegs-Lektion	13
Spiel- und Trainingsideen nach Schwerpunkten	16
Hinweise	27

### Kategorien

- Alter: ab ca. 7 Jahren
- Schulstufe: alle
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten

## DONUT HOCKEY®



**Die intensive, technisch niederschwellige Hockey-Variante bietet Spielfreude für alle Levels und kann auch in heterogenen und grossen Gruppen immer wieder mit viel Freude gespielt werden. Für den Einstieg braucht es kaum technische Fertigkeiten, deshalb können auch Spielanfänger bereits nach kurzer Zeit attraktive Moves zeigen und effizient im Team spielen. Somit eignet sich Donut Hockey sowohl als Schulsport-Spiel wie auch als attraktive Abwechslung und Komplementärtraining im Sportverein.**

Die intensive, dynamische Hockeyform begeistert Menschen jeden Alters. Durch sein niederschwelliges technisches Anspruchsniveau animiert Donut Hockey® auch Personen mit wenig Bewegungserfahrung und passt damit optimal in die heutige Zeit, in der sich immer mehr Menschen bereits in jungen Jahren zu wenig bewegen. Für Spielende aller Levels bietet Donut Hockey jede Menge Herausforderungen. Auch als Off-Ice Disziplin im Nachwuchs-Eishockey ist Donut Hockey eine sinnvolle Alternative, wie bereits eine [Bachelor-Arbeit](#) (pdf) am DSBG der Universität Basel zeigen konnte.

### Spielfreude von 7 bis 77

Donut Hockey ist ein Lifetime-Spiel. Bereits Kleinkindern macht es Freude, den einfach zu kontrollierenden Ring herumschieben und auf ein Ziel zu schießen – mit geringen Regelanpassungen gelingt bereits im Kindergartenalter ein kleines Teamspiel. Auch für ältere Menschen eignet sich das Spiel ausgezeichnet. Das Spielen im Team stärkt das soziale Gefüge und sichert Lebensfreude, Fitness und geselliges Miteinander bis ins höhere Alter.

### Sofort umsetzen

Dieses Schwerpunkt-Thema bietet eine Kurz-Einführung zum Sofort-Umsetzen sowie zahlreiche Trainingsideen zu allen relevanten Spielelementen, die zu einem Grossteil mit Video-Anleitungen verknüpft sind. Ein Vorschlag für eine skalierbare [Testform mit Bewertungsvorschlag](#) gemäss Lehrplan 21 steht zusätzlich online zur Verfügung (siehe Seite 27). Diese Publikation basiert auf dem Lehrmittel «Donut Hockey» und ist nach den gleichen Schwerpunkten eingeteilt. Weitere Informationen, Spiel- und Trainingsformen sind im Lehrmittel (siehe Literatur S. 27) zu finden.

# Grundlagen, Methodik, Material

## Spielfeld

Einfach-Turnhalle, wenn möglich mit durch Langbänke abgetrennten Ecken, und 2 Tore. Halbkreisförmiger, mit Tape abgeklebter Torraum, Durchmesser 2.4m, oder Unihockey-Torraum.

## Grundregeln

- **Teams:** Gespielt wird 3 gegen 3 + ein Torhüter. Der Donut muss mithilfe des Stocks ins gegnerische Tor befördert werden.
- **Start:** Zu Spielbeginn und nach jedem Tor gibt es einen «Crush». Dieser funktioniert wie ein Bully im Unihockey, nur dass der Donut flach über den Boden geworfen wird.
- **Verhalten im Angriff:** Man darf mit dem Donut so weit laufen, wie man will. Geschossen werden muss von ausserhalb des gegnerischen Torraums. Gepasst und geschossen wird nur mit dem Stock. Gestoppt werden darf der Donut auch mit dem Fuss, hoch fliegende Donuts dürfen mit der flachen Hand zu Boden geschlagen werden. Der Donut darf beliebig oft gepasst werden.
- **Verhalten in der Verteidigung:** Der Gegner ist durch geschicktes Stellungsspiel vom Tor abzudrängen – in zweiter Linie versucht der Verteidiger durch Abfangen von Pässen, Stick Check oder Body Check den Gegner vom Donut zu trennen.
  - **Body Check:** Checks dürfen nur am Spieler ausgeführt werden, der den Donut führt. Erlaubt sind Checks mit Schultern und Hüfte. Der Einsatz von Kopf, Stock, Ellbogen und Knie sowie das Checken von hinten und gegen die Bande ist verboten. Ein Body Check darf nur ausgeführt werden, wenn beide Spieler den Stock im Donut platziert haben.
  - **Stick Check:** Im Zweikampf darf der Stock des Gegners mit dem eigenen Stock von unten angehoben werden, um den Gegner vom Donut zu trennen.
- **Tor:** Wenn der Donut vollständig die Torlinie überquert hat, gilt dies als Tor. Nach einem Torerfolg erfolgt ein Crush, oder der unterlegene Torhüter bringt den Donut direkt wieder ins Spiel.
- **Torhüter/Torraum:** Der Goalie darf den Donut mit allen Körperteilen abwehren und auch fangen, so lange er einen Körperteil im Torraum hat. Der Torhüter darf den Donut max. 5 Sekunden blockieren und max. bis zur Mittellinie werfen. Im Torraum darf nicht geschossen werden, ansonsten darf der Donut im Torraum von allen gespielt werden. Ausnahme: Aktives Behindern des gegnerischen Torhüters.
- **Out:** Verlässt der Donut das Spielfeld (dies ist nur in den Ecken möglich, die mit Bänkli abgegrenzt sind), erfolgt ein Freeplay für die gegnerische Mannschaft an der Stelle, wo der Donut das Feld verlassen hat.
- **Freeplay:** Beim Freeplay muss der Gegner 2m Abstand einhalten, bis der Donut bewegt wird.
- **Penalty:** Wird durch einen Regelverstoss eine sichere Torchance zunichte gemacht, erfolgt ein Penalty. Hierzu startet ein Spieler am Mittelpunkt, läuft aufs Tor und schießt. Es ist verboten, sich dabei rückwärts zu bewegen. Der Torhüter darf den Torraum nicht verlassen.
- **Bodenspiel:** Ein Feldspieler darf nur mit den Füßen und einem Knie Bodenkontakt haben. Es ist verboten, sich in die Schusslinie oder in den Laufweg des Gegners zu werfen.
- **Spiel mit dem Stock:** Der Stock darf nur verwendet werden, um den Donut zu spielen (Ausnahme: Stick Check). Verboten ist Schlagen, Stossen, Checken oder Haken mit dem Stock. Ferner ist es verboten, den Stock zu werfen.
- **Strafen:** Bei kleineren Vergehen (z. B. Out, Bodenspiel, zu langes Blockieren des Donuts) erfolgt Freeplay, bei Verhinderung einer klaren Torchance Penalty, bei schweren Fouls eine 2-Minuten-Strafe.

## Donut Hockey ist...

- ein Mix aus Eishockey, Unihockey und der kanadischen Erfolgssportart Ringette.
- ein attraktives Spiel mit einfacher Technik und moderatem Körpereinsatz
- effizientes Fitnessstraining mit ultimativem Spassfaktor
- in gemischten Gruppen jeden Alters spielbar
- einfach und schnell zu lernen
- perfekt für den Schulsport geeignet
- ein Highlight als Komplementärtraining im Sportverein

## Setup

- 3 gegen 3 plus 1 Torhüter
- Mit fliegenden Wechsellern werden bis zu 30 Personen pro Halle intensiv beschäftigt
- Als Tore dienen Eishockey-, Smolball, Streethockey- oder Unihockeytore
- Es sind vielfältige Spielvarianten ohne Tore und Torhüter möglich

## Spielfreude auf allen Niveaus

- Der Donut ist leicht kontrollierbar
- Einsteiger und Fortgeschrittene können problemlos miteinander und auch gegeneinander spielen
- Auch bei Damen und Mädchen sehr beliebt
- Alle Altersstufen kommen zum Zug

## Training und Unterricht

### Schwerpunkte

Der Fokus liegt auf den Fähigkeiten, die das Spielverhalten optimieren:

- Dribbling
- Passen und Annehmen
- Schiessen
- Spiel 1 gegen 1
- Zusammenspiel im Team
- Athletik

### Lektionsaufbau

Spielen lernt man am besten durch Spielen – deshalb sind alle für das Spiel relevanten Fähigkeiten in spielerischer Form aufbereitet. Für die Vorbereitung einer Lektion muss also nur noch die zum jeweiligen Schwerpunkt passende Auswahl getroffen werden.

Jede Lektion besteht aus

- 1 bis 2 Aufwärm-Spielformen
- Einem Hauptteil
  - 1 bis 2 Spielformen mit Technik-Schwerpunkt oder Komplexübungen
  - 1 bis 2 Spielformen zur Schulung von Taktik und/oder Athletik
- 1 Cool Down-Spielform

Im Anschluss findet sich eine Beispiel-Lektion (siehe Seite 13) sowie eine Auswahl von Übungen, geordnet nach Schwerpunkten (ab S. 16).

### Tipps und Tricks

- **Spiel mit fliegenden Wechseln:** In grossen Klassen eignet sich diese Organisationsform. Hierzu wird die Gruppe halbiert. Der Torhüter bleibt fix im Tor (wird in einer Spielpause in Ruhe ausgewechselt), die Feldspieler reihen sich in einer der Ecken der eigenen Spielfeldhälfte in 3er-Gruppen auf. Immer wenn ein Tor fällt, oder auf Signal des Spielleiters (spätestens nach 40 Sekunden), erfolgt ein fliegender Wechsel. Das heisst, alle Feldspieler verlassen sofort das Feld, die nächsten 3er-Gruppen wechseln ein und spielen ohne Unterbruch weiter. Wer schneller ist, hat Donut-Besitz!
- **Spiel ohne Körperkontakt:** Das Spiel mit Körperkontakt ist sehr attraktiv, bringt aber auch Risiken mit sich. Es eignet sich deshalb nur für körperlich gut trainierte Spielende. Einsteiger und ggf. auch Senioren spielen ohne Körperkontakt.
- **Noch mehr Tempo:** Um das Spiel zu beschleunigen, kann nach dem Tor auch der unterlegene Torhüter den Donut direkt wieder ins Spiel bringen. Oder aber, der Spielleiter bringt nach jedem Tor einen neuen Donut ins Spiel. Nach dem 5. Tor oder nach einer definierten Zeitdauer werden in beiden Toren die Donuts gezählt. Wer weniger hat, gewinnt.

## Organisation und Sicherheit

Wie in jedem Spiel kann auch im Donut Hockey eine Verletzung passieren. Mit guter Unterrichtsorganisation, Fairness und angemessener Ausrüstung lassen sich viele Risiken vermeiden. Konkret ist Folgendes zu beachten:

- Klare Instruktion, evtl. unterstützt durch Visualisierungen (Flip Chart mit Zeichnung...)
- Straffe Spielleitung
- Angemessene persönliche Ausrüstung (Hallenschuhe, im Notfall barfuss, auf keinen Fall in Socken)
- Individuelle Sicherheitstipps bei den jeweiligen Spielen beachten
- Geeignetes Material

## Material

Die Grundausrüstung besteht aus Stöcken, zwei Torhüter-Masken und einem Donut. Das Spielfeld muss mit Banden oder Wänden begrenzt sein. Der Torhüter muss zum Schutz der Augen stets eine Maske tragen. Unsere ersten Spielversuche mit Gymnastikstäben, Tauchringen, Klebrollen und Ähnlichem empfehlen wir nicht zur Nachahmung. Wer es dennoch versuchen möchte, dem sei gute Polsterkleidung empfohlen.

Das von Burner Motion entwickelte Donut Hockey Material garantiert maximale Spielfreude und Sicherheit. Natürlich können für einzelne, oder auch alle Komponenten Alternativen gewählt werden. Es ist hierbei unbedingt auf Folgendes zu achten:

- Der Donut sollte aus einem weichen, gut gleitenden Material bestehen und so konzipiert sein, dass er möglichst flach am Boden bleibt. Klebstreifen-Rollen stellen sich oft auf und rollen davon, Tauchringe sind recht hart und schwer und können bei Körpertreffern schmerzhafte Kontusionen verursachen. Dem Original-Donut am nächsten kommen Tennisringe, die mit textilem Material umnäht werden.
- Die Stöcke sollten nicht zu lang sein (Stolpergefahr). Es ist unbedingt vor dem Spiel zu prüfen, dass sie keine Spuren auf dem Hallenboden hinterlassen. Ferner müssen die Spitzen gut auf dem Boden gleiten. Bleibt der Stock am Boden haften, kann der auflaufende Spieler sich daran verletzen.
- Donut-Hockey Stockspitzen sind, wie im Ringette, rundum quer gerippt. So hat die Spitze optimalen Grip an Donut, was das Handling erleichtert und die Präzision von Pässen und Schüssen optimiert.
- Die Torhüter-Maske muss ein Visier haben, dessen Maschen eng genug sind, um die Stockspitzen auffangen zu können (Schutz der Augen). Kann keine geeignete Maske organisiert werden, gibt es zahlreiche Spielideen ohne Torhüter.

### Donut Hockey Material

- [Gratis Leihmaterial](#)
- [Eine eigene Ausrüstung erwerben](#)



# Basics

**Im Folgenden sind die wichtigsten Grundelemente erklärt und einzelne Bewegungsabläufe mit Videos verlinkt. Weitere Informationen und Elemente sind im Donut Hockey Lehrbuch (ab S. 11) zu finden.**

## Grundposition

Der Spieler steht in leicht gegrätschter Position, das Körpergewicht ist auf beide Beine verteilt. Der Schwerpunkt liegt leicht vorne, die Knie sind gebeugt, der Kopf oben. Der Stock ist beidhändig gefasst. Die obere Hand (Stockhand) greift ans Stockende, die untere Hand (Führhand) eine Unterarmlänge darunter. Die Stockspitze wird leicht auf den Boden gedrückt. Wie beim Unihockey und Eishockey gibt es Linksausleger und Rechtsausleger. Beim Ausprobieren merkt man schnell, welche Seite einem besser liegt.

## Dribbling

Die Stockspitze wird in den Donut gesteckt und leicht gegen den Boden gedrückt. Der Kopf ist oben, um das Spiel zu beobachten. Es wird immer darauf geachtet, den Körper zwischen dem Donut und dem Verteidiger zu halten. Je näher der Ring am Körper geführt wird, desto weniger angreifbar ist man. Je nach Spielsituation die ein- oder die zweihändige Stockführung bevorzugen:

### Beidhändige Stockführung

- Dies ist die häufigste Art der Stockführung.
- Die Stockhand fasst den Stock ganz oben, die Führhand eine Unterarmlänge darunter.
- Anfänger lernen zuerst nur diese Art der Stockführung.
- Sie eignet sich für alle Spielsituationen, bei denen ein enger Gegnerkontakt besteht, zudem fürs Passen, Annehmen, Schiessen und das Spiel 1 gegen 1.

### Einhändige Stockführung

- Bei dieser Form befindet sich nur die obere Hand am Stock.
- Sie eignet sich für schnelle Läufe respektive rasches Beschleunigen, zum Beispiel im Gegenstoss.
- Die Gefahr eines Ringverlusts ist erheblich.
- Für Anfänger ist diese Form nicht geeignet.



## Passing

Beim Passen ist es wichtig, dass immer Blickkontakt besteht zwischen Passer und Receiver. Der Pass wird direkt auf den Körper gespielt. Die Pass-Variationen sind der Lesefreundlichkeit halber nur für Rechtsausleger beschrieben. Für Linksausleger gilt einfach jeweils die gegenteilige Seite.

### Sweep Pass (gezogener Pass)

Der Sweep Pass ist ein flacher, dynamischer Pass.

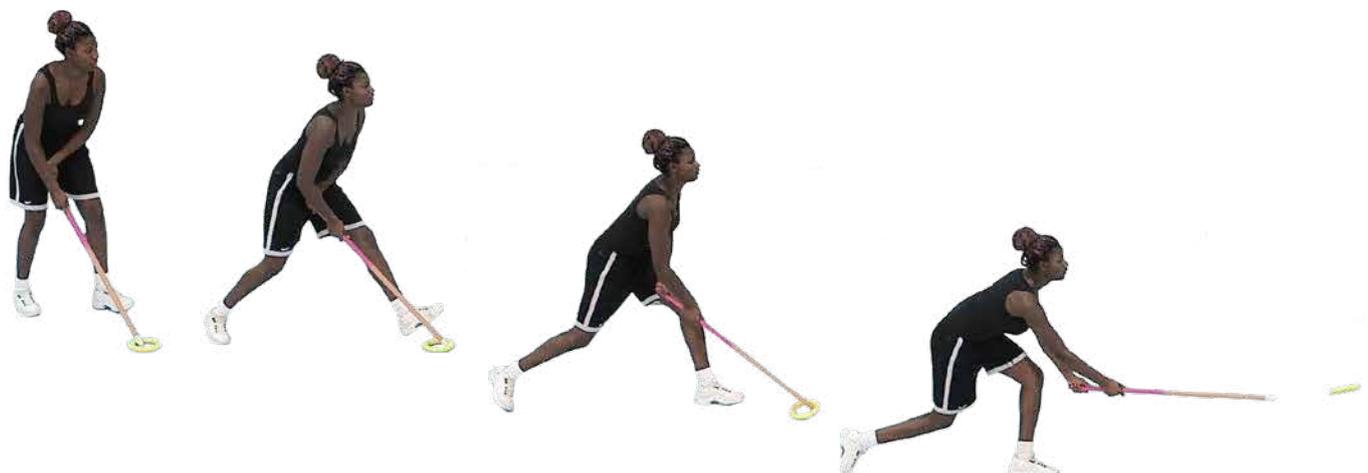
- Grundposition seitwärts, die linke Körperseite weist zum Receiver.
- Der Donut wird rückwärts gezogen, gleichzeitig wird das Körpergewicht auf den rechten Fuss verlagert.
- Dann wird der Donut nach vorne gezogen, gleichzeitig wandert das Körpergewicht auf den linken Fuss.
- Der Donut wird etwa auf der Höhe des linken Fusses losgelassen, das Stockende zeigt auf den Receiver.



### Flip Pass (fliegender Pass)

Der Flip Pass wird gespielt, wenn die Passlinie nicht frei ist. Der Donut wird über die gegnerischen Stöcke gehoben. Mit einem langen Flip Pass kann auch das Spiel verlagert werden.

- Der Donut wird zunächst vor den Körper gezogen.
- Die Fläche der Stockspitze liegt plan auf dem Boden.
- Die rechte Hand führt eine Schaufelbewegung aus.
- Die linke Hand drückt gleichzeitig nach unten.

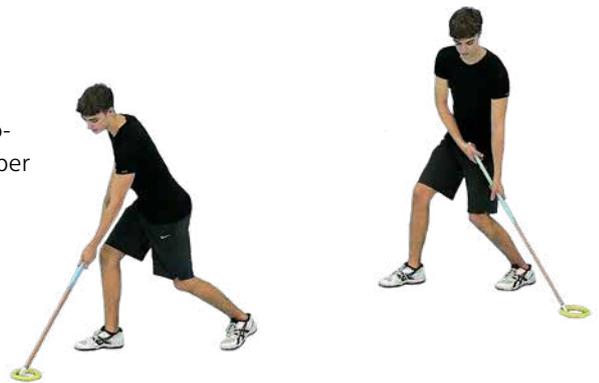


## Receiving

### Basic Receive

Mit dieser Technik wird ein flacher Pass sauber mit dem Stock angenommen.

- Der Receiver wartet in Grundposition, der Stock ist beidhändig gefasst, die Spitze liegt vor dem Körper auf dem Boden.
- Es besteht immer Augenkontakt zwischen Passer und Receiver.
- Kommt der Pass, wird der Stock so früh als möglich in den Donut gesteckt und der Schwung nach hinten abgebremst.
- Wird der Donut in Bewegung angenommen, muss das Tempo des Donuts eingeschätzt werden können.
- Der Pass kann auch einhändig angenommen werden. So hat man eine grössere Reichweite, aber weniger Sicherheit. Der Donut wird sofort zum Körper gezogen und der Stock beidhändig gefasst.



Basic Receive: 

### Batting

Fliegende Donuts dürfen von Hand zu Boden geschlagen werden. Der Receiver schlägt den Donut möglichst direkt flach zu Boden. Danach übernimmt er ihn sofort mit dem Stock.



### Foot Receive

Der Fuss wird ausgedreht, der Donut mit dem Innenrist gestoppt. So springt er zurück zum Stock, wo er wieder aufgenommen wird.



## Shooting

Beim Schiessen sind Kraft, Variantenreichtum und Präzision gefragt. Für einen scharfen Schuss ist eine korrekte Verlagerung des Körpergewichts entscheidend, die Präzision ist Übungssache.

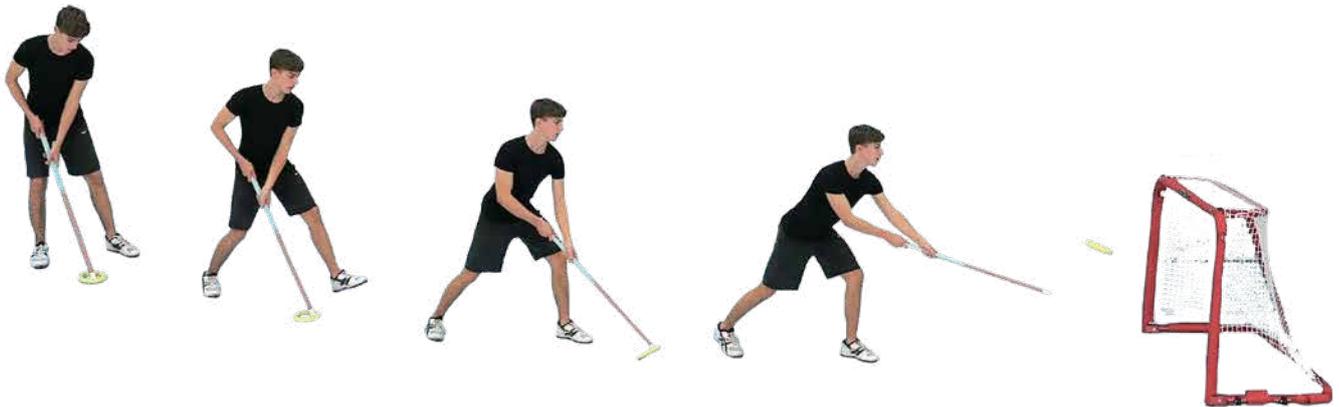
### Sweep Shot (gezogener Schuss)



Der Sweep Shot ist ein flacher, schneller Schuss.

- Die Führhand greift tief (unteres Ende Griptape).
- Wie beim gezogenen Pass erfolgt eine Rückführung des Donuts bei gleichzeitigem Gewichtstransfer nach hinten. Danach wird der Donut kraftvoll nach vorne geschoben, gleichzeitig wandert das Körpergewicht zurück auf den vorderen Fuss.
- Der Donut wird ca. auf der Höhe des vorderen Fusses abgegeben
- Nach dem Schuss weist die Stockspitze auf das anvisierte Ziel.
- Bei der Backhand-Variante fasst die Führhand etwas höher.

### Flip Shot



Der Flip Shot ist ein «Trickschuss» – nicht sehr stark, aber überraschend, präzise und sehr vielfältig.

- Der Ring wird zunächst dynamisch vor den Körper gebracht.
- Der Stock wird dabei so geführt, dass die flache Seite der Spitze plan auf dem Boden liegt.
- Der Ellbogen der Stockhand weist hoch in die Luft.
- Nun «schaufelt» die Führhand den Donut vom Boden hoch, die Stockhand drückt gleichzeitig nach unten.
- Der Flip Shot kann Vor- und Backhand ausgeführt werden.

Flip Shot Vorhand:

Flip Shot Backhand:

## Wrist Shot



Der Wrist Shot ist ein sehr vielfältiger und attraktiver Schuss. Er kann schnell ausgeführt werden und braucht nicht viel Platz.

- Wichtig ist zunächst eine stabile Grundposition.
- Der Ansatz funktioniert gleich wie beim Sweep Shot: Der Ring und das Körpergewicht werden nach hinten geführt.
- Ring und Körpergewicht werden schwingvoll vorwärts gebracht.
- Sobald der Donut auf der Höhe des vorderen Fusses ist, erfolgt eine kombinierte Handgelenkbewegung: Die Führhand dreht nach aussen, die Stockhand nach innen. Mit dieser Bewegung wird der Donut vom Boden gehoben.
- Die Abgabe des Donuts erfolgt mit gleichzeitigem Absenken der rechten Schulter und des Oberkörpers nach hinten.

Wrist Shot Vorhand:

Wrist Shot Backhand:

## Fakes (Täuschungen)

Es gibt zahlreiche Varianten, den Gegner auszuspielen. Grundsätzlich sind für das Gelingen eines Fakes folgende Faktoren wichtig:

- Optimaler Abstand zum Gegner
- Sichere Donut-Führung
- Rascher Rhythmus- und Tempowechsel
- Lauf in die Lücke, nicht auf den Mann

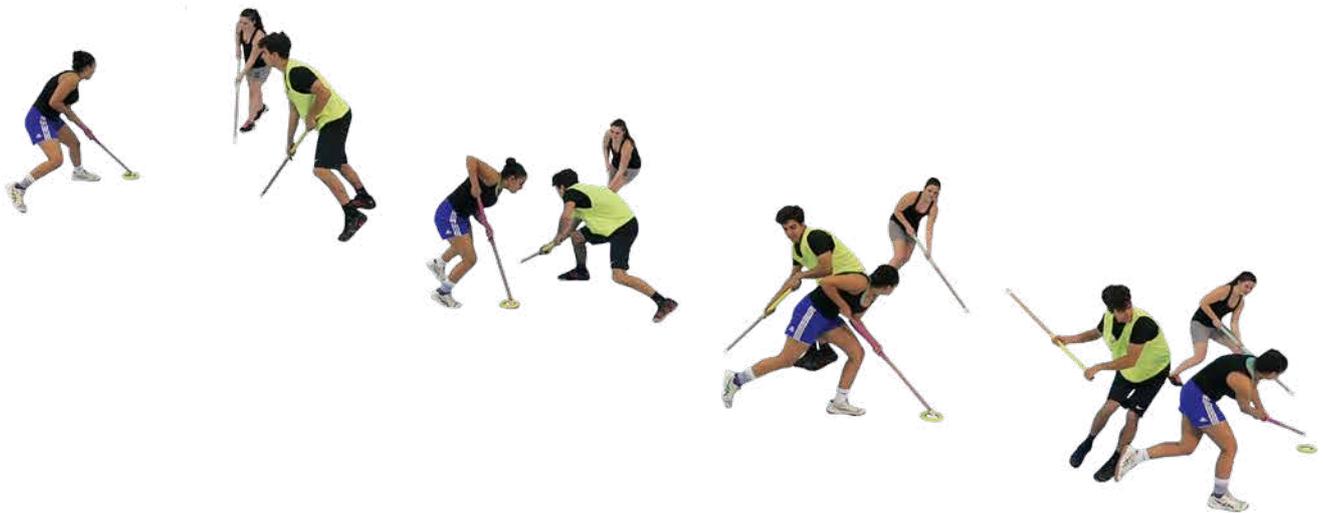
## Body Fake (Körpertäuschung)



Der Donut wird leicht auf eine Seite gezogen.

- Mit einem entschlossenen Schritt und einem leichten Neigen des Oberkörpers wird die Täuschung verstärkt.
- Sobald der Verteidiger auf die Täuschung reagiert, spielt der Angreifer den Donut auf der Gegenseite an ihm vorbei und zieht zum Tor.

## Pass Fake



Der Angreifer täuscht einen Pass zu einem Mitspieler an, indem er bewusst Blickkontakt aufnimmt und ihm den Oberkörper zuwendet. Dann folgt ein explosives Vorbeiziehen am Gegner, ein Schuss oder ein Pass zu einem anderen Mitspieler.

Pass Fake: 

## Disco Fake



- Der Spieler läuft auf die Vorhandseite an und führt eine Körpertäuschung nach links aus. Der linke Fuss ist dabei vorne.
- Dann dreht sich der Spieler auf dem rechten Fuss vom Gegner weg um die eigene Achse und zieht rechts am Gegner vorbei (oder setzt den Flip Shot an).

Disco Fake: 

## Checking

Das Ziel beim Checking ist es, in Besitz des Donuts zu gelangen. Im Donut Hockey darf man den Stock des Gegners mit dem eigenen Stock (Stick Checks) sowie mit dem eigenen Körper den Körper des Gegners checken (Bodycheck). Grundsätzlich darf nur der Träger des Donuts respektive dessen Stock gecheckt werden.

### Side Stick Check (seitlicher Stock-Check)

- Der Verteidiger nähert sich dem Donut-Träger auf der Stockseite.
- Er hat dabei eine lockere Position und hält den Stock beidhändig.
- Ist der Verteidiger auf gleicher Höhe mit dem Angreifer, fädelt er mit dem Stock unter dem Stock des Angreifers ein.
- Dann hebt er den Stock des Gegners mit einem leichten «check» hoch, damit der Donut frei wird.
- Dann setzt er den eigenen Stock in den Donut und dribbelt davon.



### Sweep Check (Wisch-Check)

- Der Verteidiger steht dem Angreifer face-to-face gegenüber und bewegt sich mit ihm mit.
- Mit einer wischenden Bewegung (sweep) hebt er den Stock des Gegners an.
- Dann steckt er sofort seinen Stock in den Donut und dreht sich vom Gegner ab.



### Bodycheck (Körpercheck)

- Der Verteidiger nähert sich seitlich, mit Vorteil auf der Stockseite.
- Sobald er parallel läuft, setzt er seinen Stock in den Donut.
- Dann versetzt er dem Gegner mit Schultern oder Hüfte einen «Check».
- Der Gegner gerät aus dem Gleichgewicht und gibt den Donut frei – der Verteidiger zieht mit dem eroberten Gerät davon.
- Checken mit Ellbogen, Knien und überharter Körpereinsatz sind verboten.
- Checken von hinten oder gegen die Bande sind verboten.



Body Check: 

### Weiterführende Informationen

- Übersicht technische Elemente im Donut Hockey Lehrbuch, S. 12–23 (siehe Literatur S. 27)
- Alle Reihenbilder als Videos: 
- Weitere coole Tricks: Donut Hockey Trickbook Lernplattform (BA-Arbeit 2017): 

## Individuelle Taktik

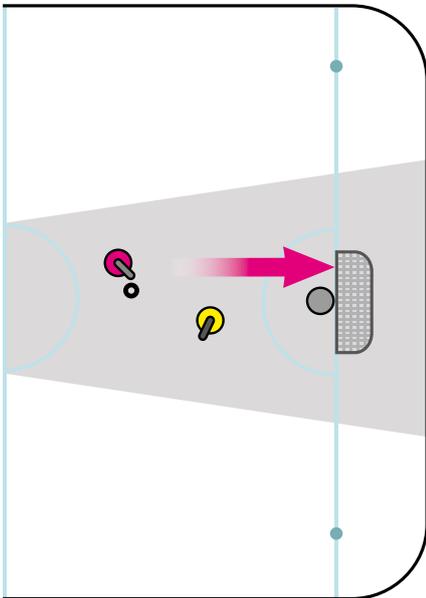
Wie sich ein Spieler sinnvollerweise verhalten soll, ist wesentlich von seinen persönlichen Fähigkeiten und jenen des Gegenspielers abhängig. Grundsätzlich gelten folgende Regeln:

- Den Blick vom Donut lösen.
- Den Donut mit dem Körper abdecken.
- Spielrhythmus variieren.
- Druck aufs gegnerische Tor machen.

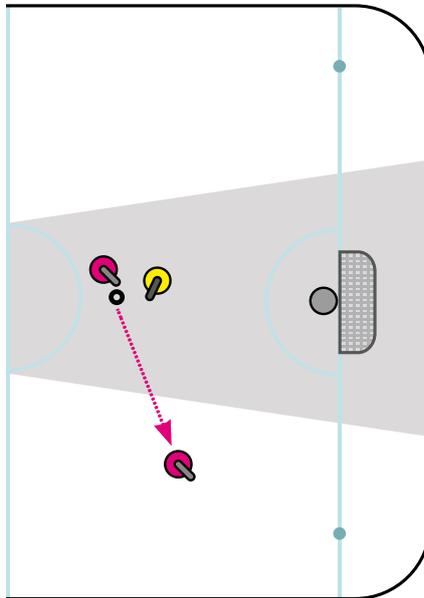
Das Verhalten in der Offense basiert auf folgenden taktischen Grundsituationen:

- Schuss-Sektor ist frei: Schuss
- Schuss-Sektor ist gedeckt, aber ein Mitspieler ist frei: Pass
- Schuss-Sektor ist gedeckt, Mitspieler nicht anspielbar: Zweikampf

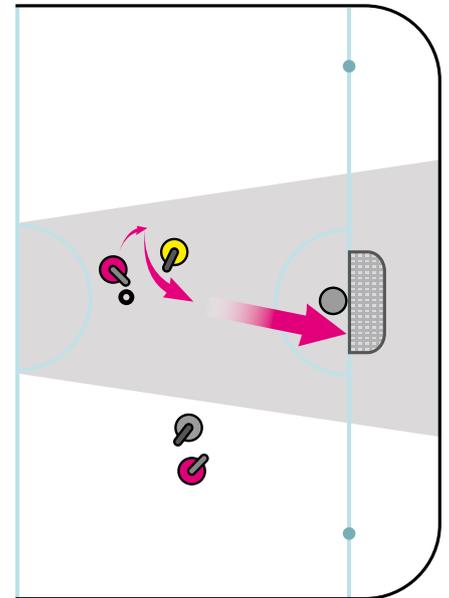
Situation 1: **Schuss!**



Situation 2: **Pass!**



Situation 3: **Zweikampf!**



Weitere Informationen zur individuellen Taktik sowie Team-Taktik finden sich im Donut Hockey Buch, S. 24–30 (siehe Literatur S. 27)

# Los geht's! Einstiegs-Lektion

Diese pfannenfertige Einsteiger-Lektion basiert auf einer Lektion à 45–60 Minuten. Für jede Form stehen Variationen zur Verfügung, sodass die Lektion bei Bedarf verlängert werden kann.

## Rahmenbedingungen

- Dauer 45–60 Min..
- Alter: ab 7 Jahren
- Schulstufe: alle
- Ort: Sporthalle

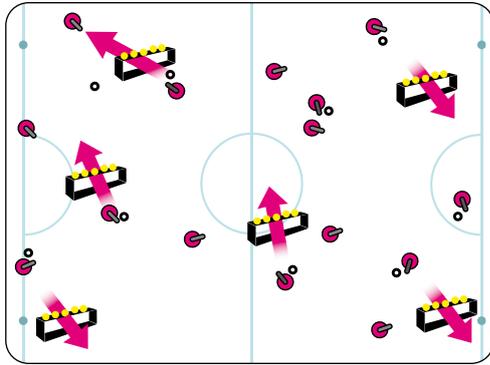
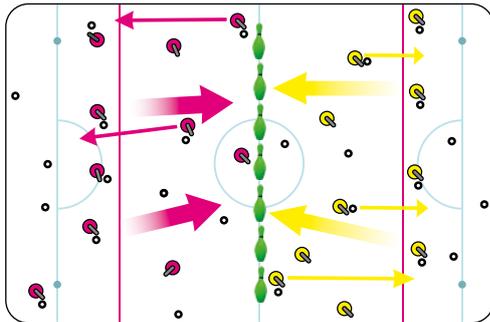
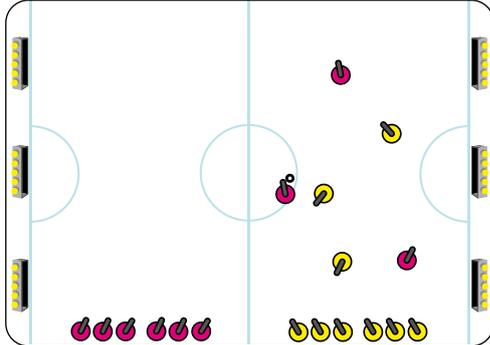
## Lernziele

Spielerisches Aufwärmen, Einstimmung auf das Spiel

## Material

- Donuts, Stöcke, Masken
- Spielbündel
- Pylonen oder Kegel
- Klämmerli oder andere kleine Objekte
- 4 Langbänke, 2 Schwedenkästen, 2 Unihockey-Tore

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einstieg	<p>5' <b>Streusel-Donut</b></p> <p>Aufstellung im Kreis, jeder hält mit einer Hand 1 Stock und hält diesen so fest, dass er senkrecht steht. Auf Signal «Zucker» lassen alle den Stock los und wechseln eine Position nach rechts. Auf Signal «Salz» dito nach links. Fällt ein oder mehrere Stöcke, werden sofort alle Stöcke losgelassen und die vereinbarte Zusatzaufgabe erledigt. Dann sprinten alle zurück und versuchen, einen Stock zu erhaschen. Der Spielleiter entfernt in der Zwischenzeit 3–4 Stöcke. Wer einen Stock erwischt, darf sich ein Streusel (Klammer) holen. Wer sammelt am meisten Streusel in 7 Min.?</p> <p><b>Variationen im Kreis</b> (Stock muss jeweils wieder aufgefangen werden)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teig: 1 x um sich selber drehen.</li> <li>• Mehl: Hinter dem Rücken in die Hände klatschen.</li> <li>• Streusel: Mit beiden Händen auf den Boden klatschen.</li> </ul> <p><b>Variationen für Zusatzaufgaben</b> (untereinander kombinierbar!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• High 10: Abklatschen mit 1–3 Personen.</li> <li>• Glasur (flach auf den Boden legen).</li> <li>• Marathon (alle 4 Wände berühren).</li> <li>• Matterhorn (oben an der Sprossenwand berühren).</li> <li>• «2!»: Zu zweit einen Stock fassen (auch mit 3, 4, 5 möglich).</li> </ul> <p><b>Material:</b> 1 Stock pro Spieler, Klammern</p>	

	Inhalte	Illustration/Organisation
10–15'	<p><b>Sprinkle Hunter</b></p> <p>Es werden im ganzen Feld Kastenteile als Tore aufgestellt mit je 10 Streuseln (Klammern) darauf. Es wird jeder gegen jeden gespielt, jeder hat einen Donut. Gelingt es einem Spieler, seinen Donut durch ein Kastenteil zu schießen, darf er einen Streusel dort wegnehmen und ans T-Shirt klemmen. Nach jedem Treffer muss das Tor gewechselt werden. Sobald es keine Streusel mehr auf den Toren hat, wird gezählt: Wer hat am meisten gesammelt?</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dito, aber mit halb so vielen Donuts wie Spielern (oder sogar <math>\frac{1}{3}</math>, je nach Spielstärke)</li> <li>• In 2er- oder 3er- Teams: Jedes Team bewacht ein Tor und greift gleichzeitig alle anderen Tore an. Eroberte Streusel werden sofort auf das eigene Kastenteil gelegt. In 40-Sekunden-Intervallen werden Rollenwechsel initiiert. Wird ein Kastenteil zwischenzeitlich leer, greifen beide Spieler an, bis es wieder Streusel hat. Welches Team hat am meisten Streusel nach 3 Minuten?</li> <li>• Dito, aber man darf nur ein Klämmerli nehmen, wenn jemand auf der anderen Seite den Pass annimmt (geht nur in 3er-Teams).</li> </ul> <p><b>Material:</b> 1 Stock pro Spieler, Klammern, Kasten</p>	
5–10'	<p><b>Pin Up Fight</b></p> <p>Auf der Mittellinie werden 10 Kegel aufgestellt. Die Teams stellen sich hinter den Grundlinien des Volleyballfelds auf. Jeder Spieler hat einen Donut. Auf Signal versuchen beide Teams, möglichst viele Kegel umzuschieszen. Man darf ins Mittelfeld laufen, um Donuts zu holen, geschossen werden darf nur von hinter der 3-m-Linie aus. Liegende Kegel dürfen bis zum Spielende getrieben werden. Sobald alle Kegel liegen, wird gezählt. Das Team, das weniger Kegel in seiner Feldhälfte hat, gewinnt.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kegel werden auf 2 Bänke gestellt und heruntergeschossen.</li> <li>• Es hat Kegel in 2 Farben. Jedes Team hat eine Farbe. Wenn eine Farbe komplett unten ist, ist das Spiel zu ende. Das schnellere Team gewinnt.</li> </ul> <p><b>Material:</b> Kegel, Langbänke</p>	
10–15'	<p><b>Stealing Sweets</b></p> <p>2 Teams einteilen, je drei Kastenteile werden pro Volleyball-Grundlinie aufgestellt (Mitte/Links/rechts), auf jedes Kastenteil kommen je 2 Zuckerhüte (Kegel) und 4 Streusel (Klammern). Nun wird in 2er- oder 3er Blöcken mit fliegenden Wechseln gegeneinander gespielt (mit 1 Donut). Wechsel erfolgt nach jedem Treffer oder nach spätestens 40 Sekunden (Blockwechsel). Kann man durch ein Kastenteil durchschieszen, darf man eines der Streusel mitnehmen.</p> <p>Kann man einen Zuckerhut hinunter schieszen, darf man diesen mitnehmen. Die eroberten Schätze werden am Rand gehortet. Nach 6 Minuten ist das Spiel zu Ende und es wird abgerechnet: Zuckerhüte geben 5 Punkte, Streusel 1 Punkt. Welches Team erzielt mehr Punkte?</p> <p><b>Material:</b> Kasten, Klammern, Kegel</p>	
10–20'	<p><b>Spiel Donut Hockey</b></p> <p>Es wird nach Grundregeln gespielt (S. Seite 2), bei grösseren Gruppen in fliegenden Wechseln (S. Seite 3)</p>	

	Inhalte	Illustration/Organisation
Ausklang 5'	<p><b>Donut Cone Queen</b></p> <p>Jedes Team erhält eine Bahn (s. Skizze), nach Möglichkeit mit Langbänken begrenzt. In der Mitte des Zielkreises wird ein Kegel aufgestellt. Nun muss man die Donuts möglichst nah ans Zentrum des Kreises spielen, ohne den Kegel umzuwerfen. Je näher man ist, desto mehr Punkte gibt's – wirft jedoch jemand den Kegel um, ist die Runde sofort beendet und alle bereits gesetzten Punkte gehen ans gegnerische Team.</p> <p><b>Material:</b> Langbänke, Kegel</p>	

# Spiel- und Trainingsideen nach Schwerpunkten

Hier findet sich eine Auswahl an Spiel- und Trainingsideen aus dem Donut Hockey Buch, geordnet nach Schwerpunkten. Vor jedem Schwerpunkt sind die für den jeweiligen Bereich wichtigen Merksätze zusammengefasst. Zusätzlich stehen bei jeder Spielform noch die ausdifferenzierten Lernziele. So können die Lektionen gut auf die Bedürfnisse der eigenen Trainingsgruppe zugeschnitten werden. Es lohnt sich zuweilen auch, ein Spiel oder eine Übung, ggf. in Variationen, in mehreren Lektionen wieder aufzugreifen. Das gibt den Spielenden Sicherheit und somit Gestaltungsfreiheit in ihren eigenen Aktionen.

## Warm Up

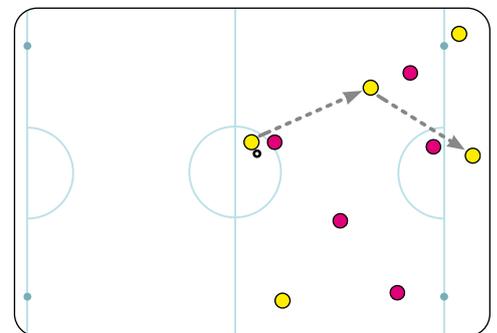
### Donut Ultimate

Ein Spielfeld mit zwei Endzonen wird definiert. Das Spiel wird ohne Stöcke gespielt, der Donut wird von Hand zugeworfen. Pro Team respektive Angriffsblock agieren max. 5 Spieler. Zu Beginn des Spiels wirft Team A den Donut von der eigenen Endzone aus so weit wie möglich ins Feld. Von dort, wo der Donut landet, darf Team B das Spiel beginnen. Nun versuchen beide Teams, den Donut in die gegnerische Endzone zu spielen. Mit dem Donut darf nicht gelaufen werden. Körperkontakt ist nicht erlaubt, Pässe dürfen jedoch abgefangen werden. Es gibt kein «Out». Fällt der Donut zu Boden, gehört er dem Gegner. Nach einem Punktgewinn bringt das unterlegene Team den Donut am Rand der eigenen Endzone wieder ins Spiel.

#### Variation

- Bei grossen Klassen 5er-Angriffsblöcke bilden und nach jedem Punkt wechseln.

**Material:** Spielbändel, 1 Donut, evtl. Floorpads zum Markieren der Zonen



### Unicorn Game

Wie Donut Ultimate – in der Endzone darf sich aber nur eine Person pro Team mit einem Stafettenstab aufhalten (Unicorn). Die restlichen Spieler versuchen durch geschicktes Zusammenspiel, den Donut auf das Horn des Einhorns zu werfen. Das Einhorn darf nicht mit der freien Hand nachhelfen! Wenn die Endzone von einem Angreifer betreten wird, oder der Donut dort zu Boden fällt, geht er an den Gegner. Es wird an Ort und Stelle weiterspielt.

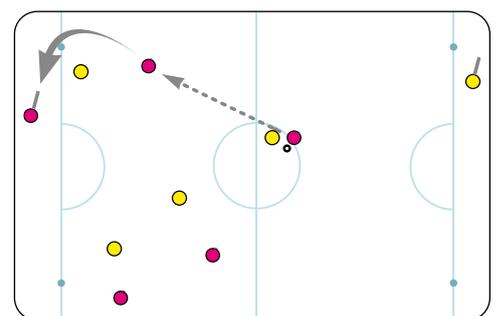
#### Variationen

- Das Unicorn hält einen Papierkorb und agiert als Müllmann. Es wird in 2–3 Angriffsblöcken gespielt, die nach jedem Punkt wechseln. Gefangene Donuts bleiben im Korb, der Spielleiter bringt jeweils einen neuen ins Spiel. Wer hat mehr Donuts nach 5 Min.?
- Das Unicorn hält ein Hütchen und wird zum Ice Cream Dealer.

#### einfacher

- 2–3 Unicorns pro Team bestimmen (Vereinfachung).
- Die Unicorns stehen auf Schwedenkästen (je 1–2 pro Seite).

**Material:** 2 Stafettenstäbe, 1 Donut, Spielbändel, Variationen: 2 Papierkörbe oder Hütchen, 2 Schwedenkästen



# Dribbling



## Merkpunkte Dribbling

- Ist die Bahn frei, wird der Stock einhändig geführt.
- Ist ein Gegner in der Nähe, sind immer beide Hände am Stock. Der Kopf ist immer oben, der Blick scannt die Umgebung: Wo sind meine Mitspieler? Wo ist der Gegner?
- Der Donut bleibt immer in Bewegung.
- Im Zweikampf ist der Körper immer zwischen Donut und Gegner.

## Dribbling Urwald

In der Halle werden verschiedene Hindernisse aufgestellt. Die Spielenden experimentieren, wie diese um-, durch- oder überspielt werden können.

### Variation

- Der Spielleiter ruft eine Zahl. Es muss so rasch als möglich diese Anzahl Hindernisse umspielt und zur Mitte zurückgekehrt werden.

### Lernziele

- Donut in verschiedenen Situationen effizient führen
- Peripheres Sehen für Hindernisse und andere Spieler im Raum beherrschen
- Donut unter Zeitdruck effizient führen

**Material:** 1 Stock und 1 Donut pro Spieler, Material für Hindernisse



## Instagram Game

Alle Spieler dribbeln zur Musik durcheinander und zeigen möglichst spektakuläre Moves. Sieht der Spielleiter einen coolen Move, stoppt er die Musik, ruft «Post!» und den Namen des betreffenden Spielers. Dieser zeigt seinen Trick, die anderen (Follower) machen ihn nach. Danach läuft wieder Musik, und es werden neue Tricks ausprobiert.

### Lernziele

- Vielfältige, eigene Dribbling-Varianten erfinden und ausführen
- Einen Trick präzise nachahmen können

**Material:** 1 Stock und 1 Donut pro Spieler, evtl. Kegel, Musik



## Angry Chicken

Es werden 3 Teams gebildet. Immer 1 Team agiert als Chicken und erhält 1 Huhn pro Spieler. Den Chickens werden Zonen zugeteilt (2 Chicken/Zone). Am Ziel werden 2 Nester mit Eiern (Wäscheklammern) platziert. Die anderen beiden Teams agieren als Diebe und versuchen, die Halle zu durchqueren, ohne von einem Chicken gekloppt zu werden. Gelingt dies, darf man ein Ei stehlen, durch den Seitenkorridor zurück zum Start laufen, das Ei dort ins eigene Nest legen und den nächsten Versuch starten. Wird man gekloppt, muss man zurück zum Start. Nach 5 Min. wird jeweils rotiert, bis jedes Team einmal Chicken war. Welches Team erobert am meisten Eier?

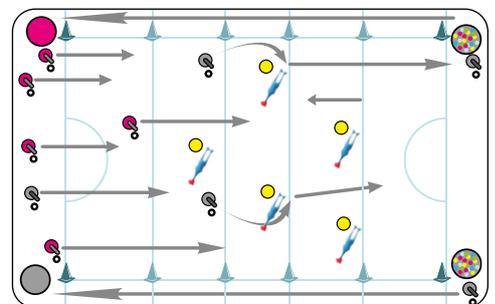
### Variation

- Die Angry Chicken agieren mit Stöcken und fangen die Dribbler, indem sie ihnen mittels Check die Donuts klauen.

### Lernziele

- Spielübersicht beim Dribbeln behalten
- Bodycheck, Stick Check und Sweep Check einsetzen (Variation)

**Material:** Stöcke und Donuts für  $\frac{2}{3}$  der Gruppe, 4–6 Gummi-Hühner oder halbe Pool Noodles, Floorpads, Wäscheklammern



# Passing



## Merkpunkte Passing

- Grundposition seitwärts, linke Körperseite weist zum Receiver.
- Der Donut wird rückwärts gezogen, gleichzeitig wird das Körpergewicht auf den rechten Fuss verlagert.
- Dann wird der Donut nach vorne gezogen, gleichzeitig wandert das Körpergewicht auf den linken Fuss.
- Der Donut wird etwa auf der Höhe des linken Fusses losgelassen, das Stockende zeigt auf den Receiver.
- Das Gerät ist unter Kontrolle, bevor die nächste Aktion erfolgt.

## Spalantor Game

Es wird 4 gegen 4 mit fliegenden Wechsellern gespielt. Das angreifende Team versucht, den Donut in den eigenen Reihen zu halten und mittels Pässen, durch die gegrätschten Beine eines Mitspielers, Punkte zu sammeln. Regel: Der Spieler, der die Grätsche stellt, muss zum Zeitpunkt des Passes beide Füße am Boden haben. Derselbe Spieler darf nur 3 Sekunden in der Grätsche verharren, danach muss er sich wieder freilaufen.

### Lernziele

- Verschiedene Passarten anwenden
- Pass und Receive in der Bewegung
- Geschicktes taktisches Agieren in ständig wechselnden Überzahl-/Unterzahlkonstellationen

**Material:** 1 Stock pro Spieler, Spielbündel, 1 Donut



## Donut In & Out

Im Feld (Volleyballfeld) spielen 4 gegen 4, ausserhalb agiert pro Seite 1 Zuspieler. Pro Pass über einen Aussenspieler gibt es einen Punkt. Die angreifende Mannschaft bleibt in Besitz des Donuts, darf aber nicht 2x hintereinander denselben Aussenspieler anspielen. Es wird auf 10 Punkte gespielt, dann wird gewechselt: Das Siegerteam bleibt im Feld, die Verlierer wechseln die Aussenspieler ab.

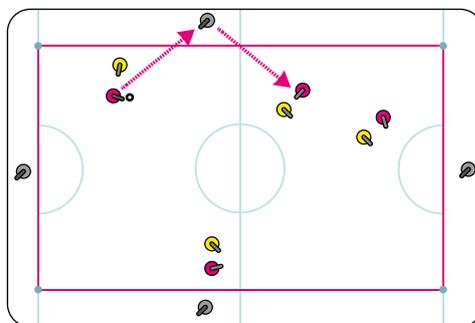
### Variationen

- Die Aussenspieler werden durch ein Kastenteil angespielt.
- Die Aussenspieler stehen hinter der Bande/hinter Bänken.
- Nur Doppelpässe ergeben Punkte.

### Lernziele

- Timing und Übersicht
- Präzises Pass-Spiel

**Material:** 1 Stock pro Spieler, 3–6 Langbänke, 1 Donut, Spielbündel, Variationen: Kasten, Langbänke



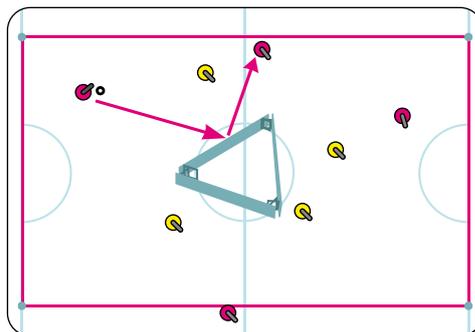
## Bermuda-Dreieck

In der Hallenmitte sind 3 Bänke im Dreieck aufgestellt, die Breitseiten weisen nach aussen. Ziel ist es, einen Boardpass über eine Bank zu spielen. Jeder gelungene Pass ergibt einen Punkt. Nach jedem Punkt und jedes Mal, wenn das gegnerische Team den Donut erobern kann, muss zuerst ein Pass über eine Wand oder eine Aussenlinie (Pink) gespielt werden.

### Lernziele

- Effizientes Zusammenspiel unter Druck
- Boardpass spielen und annehmen

**Material:** 1 Stock pro Spieler, 1 Donut, 3–6 Langbänke



# Shooting und 1 gegen 1



## Merkpunkte Schuss

- Grundposition ist seitwärts. die linke Körperseite weist zum Tor.
- Der Donut wird rückwärts gezogen, gleichzeitig wird das Körpergewicht auf den rechten Fuss verlagert.
- Dann wird der Donut nach vorne gezogen. gleichzeitig wandert das Körpergewicht auf den linken Fuss.
- Der Donut wird etwa auf der Höhe des linken Fusses losgelassen, das Stockende zeigt aufs Tor.
- Unter Einsatz des Handgelenks werden hohe Schüsse möglich.

**Bemerkung:** Natürlich lässt sich die Schusstechnik auch mit den aus anderen Sportsportarten bekannten Klassiker-Komplexübungen wie One-Line Shooting oder Karussell trainieren. Anleitung dazu sowie mehr Spiel- und Trainingsideen zum Schiessen sind im Donut-Lehrmittel enthalten.

## Liga Shooting

Es werden 4–6 Tore aufgestellt und die Gruppen auf die Tore verteilt. Vor jedem Tor wird eine Abschuss-Markierung definiert. Der erste Torhüter wird durch Abzählen bestimmt. Nun schießt einer nach dem anderen auf das Tor. Wer ein Tor erzielt, erhält einen Punkt und stellt sich wieder in die Kolonne. Wer verfehlt, löst den Torhüter ab. Nach 3 Min. wird das Spiel unterbrochen. Wer von der Gruppe am meisten Punkte hat, steigt eine Liga auf, wer am wenigsten hat, steigt eine Liga ab. Der Sieger in der obersten Liga und der Verlierer in der untersten Liga bleiben stehen. Bei Punktgleichheit entscheidet «Schere, Stein, Papier» (2), Sig, Sag, Sug (3) oder Abzählen.

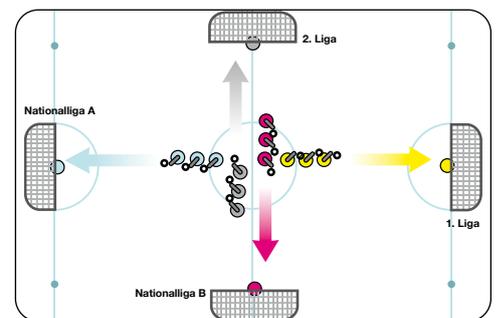
### Variation

- Konkrete Schussarten vorgeben.

### Lernziele

- Präzises Schiessen
- Verschiedene Schussvariationen beherrschen

**Material:** 1 Stock und 1 Donut pro Spieler, 4–6 Tore, Floorpads



## Pin War

Es wird jeder gegen jeden gespielt. Jeder Spieler hat einen Kegel. Es werden 4–5 Donuts aufs Feld gegeben. Wenn ein Kegel fällt, muss dessen Besitzer aus dem Spiel und 1 Runde joggen. Dann darf er den Kegel neu aufstellen und wieder mitspielen.

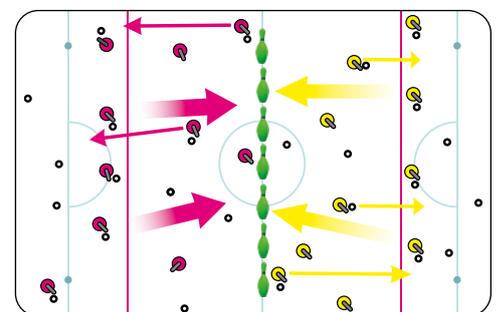
### Variation

- Wer getroffen wird, geht zum Spielleiter. Sobald 3 Spieler dort sind, wird «Sig Sag Sug» gespielt. Wer allein bleibt, muss eine Runde joggen, bevor er wieder zurück ins Spiel darf. Die anderen beiden dürfen sofort zurück ins Spiel.

### Lernziele

- Timing
- Präzises Schiessen

**Material:** 1 Stock pro Spieler, 5–7 Donuts, Kegel



## Aufräumen

Alle Feldecken werden mit Bänken abgegrenzt. Es wird in 2 Teams mit fliegenden Wechslern gespielt – jeweils 3:3 ohne Torhüter. Der Spielleiter steht in der Feldmitte mit einem Eimer Donuts. Sobald er den ersten Donut aufs Feld wirft, starten die ersten Blöcke. Jedes Team versucht, den Donut in einem der beiden gegnerischen Ecken zu deponieren. Dann wirft der Spielleiter den nächsten Donut aufs Feld und der nächste Block startet, usw. Sobald der Eimer leer ist, wird gezählt: Wer mehr Donuts deponieren kann, gewinnt. Zwangswechsel nach spätestens 50 Sek., falls kein Treffer erfolgt!

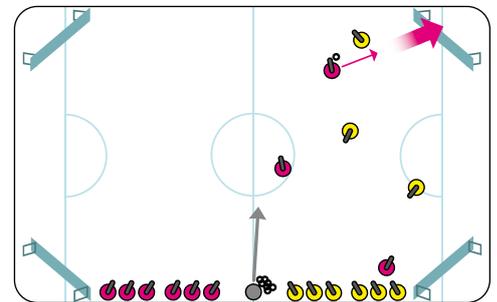
### Variation

- Chaos-Modus: 5 gegen 5, der Spielleiter gibt gleichzeitig mehrere Donuts aufs Spielfeld – die Spieler versuchen, möglichst viele davon zu erobern und in den gegnerischen Ecken zu deponieren. Blockwechsel immer nach 40 Sek.

### Lernziele

- Flip Shot, effizientes Zusammenspiel

**Material:** 1 Stock pro Spieler, 10–20 Donuts, 4 Bänke, Spielbündel



# 1 gegen 1 und Überzahlspiel



## Merkpunkte 1 gegen 1 Offense

- Donut sicher kontrollieren und vom Gegner fernhalten. Gegner mit raschen Rhythmus-/Tempowechseln aus dem Konzept bringen.
- In die Lücke laufen, nicht auf den Mann.
- Vielfältige Täuschungs- und Schussarten einsetzen.

## Merkpunkte 1 gegen 1 Defense

- Optimaler Abstand zum Gegner.
- Beidhändige Stockhaltung.
- Position zwischen Angreifer und Tor.
- Bei frontaler Position Sweep Check anwenden.
- Bei seitlicher Position Stick Check oder Bodycheck anwenden.
- Donut unter Kontrolle bringen und nächste Aktion einleiten.

## Carousel Fake Drill

Die Spielenden stellen sich an den Ecken des Feldes auf, jeder hat einen Donut, ausser der vorderste Spieler der Kolonne A. Je 1 Spieler agiert fix im Tor, einer in der Verteidigung. Der erste Spieler aus A läuft nun um die Markierung, dann zum Tor und erhält den Pass aus Kolonne B. Er nimmt den Donut an, setzt sich 1:1 durch, schiesst, holt den Donut und stellt sich in Kolonne B auf. Der Spieler B, der gepasst hat, läuft nun los und erhält den Pass aus Kolonne A, usw.

### Variationen

- Bestimmte Täuschungs- oder Schussarten vorgeben.
- 2 Teams gegeneinander: Jedes agiert auf 1 Seite und stellt gegenseitig Torhüter/Verteidiger. Welches schießt mehr Tore in 2 Min.?

### einfacher

- Ein «Joker» vor dem Tor unterstützt den Angreifer.

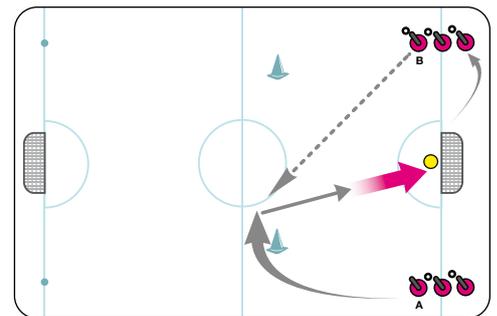
### schwieriger

- Wer kein Tor erzielt, muss den Verteidiger ablösen.

### Lernziele

- Offense: Verteidiger ausspielen können
- Defense: Angreifer vom Tor abdrängen, Donut erobern

**Material:** 1 Stock pro Spieler, Halb so viele Donuts wie Spieler, Floorpads/Cones



## Fast Track

Die Halle wird mittels Langbänken in Sektoren unterteilt. Gestartet wird jeweils am schmalen Ende des Sektors. Zwei Gruppen beginnen in der Verteidigung (jeweils 2 Verteidiger /1 Torhüter). Die Angreifer versuchen, 2 gegen 1 ein Tor zu erzielen. Sind sie erfolgreich, bleiben sie in Besitz des Donuts und wechseln in den anderen Sektor. Wenn nicht, lösen sie das Team Verteidigung/Tor ab.

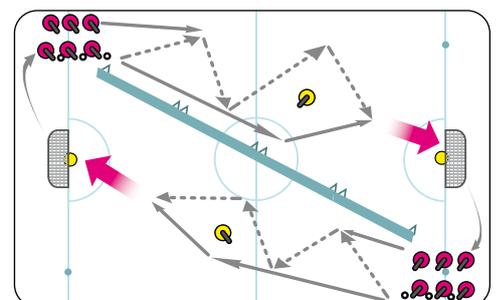
### Variation

- Verteidiger/Torhüter bleiben für 4 Min. im Einsatz. Die Angreifer müssen innerhalb 4 Min. eine Anzahl Tore schießen (z. B. 10). Erreichen sie dies, müssen Verteidiger/Torhüter eine Zusatzaufgabe ausführen. Schaffen die Verteidiger/Torhüter, dies zu verhindern, müssen die Angreifer die Zusatzaufgabe machen.

### Lernziele

- Offense: Überzahl herausspielen und ausnutzen können
- Defense: Geschick spekulieren, Tor verhindern

**Material:** 1 Stock und 1 Donut pro Spieler, Langbänke, Tore, Floorpads



## Turbo Rocket

2 Kolonnen stehen an der Grundlinie. Der Leiter wirft einen Donut ins Feld. Daraufhin dürfen die beiden vordersten Spieler starten. Wer den Donut erobert, greift auf das gegenüberliegende Tor an. Wenn der Verteidiger den Donut erobern kann oder der Angreifer ein Tor erzielt hat, stellen sich beide wieder in ihrer Reihe an.

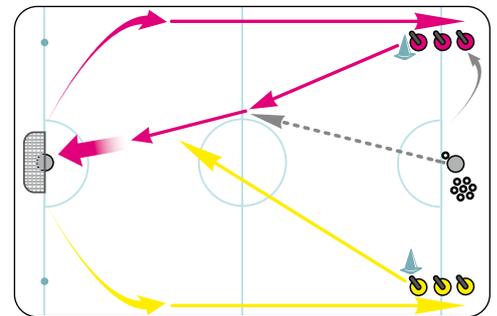
### Variationen

- Für ein Tor gibt es zwei Punkte, für erfolgreiche Verteidigung einen Punkt. Wer hat zuerst 10 Punkte?
- Gleiche Zählweise. Wer erreicht mehr Punkte in 4 Min.?
- Ein Kastenteil ins Tor legen, damit nur hohe Schüsse möglich sind.
- Der Spielleiter ruft beim Einwurf eine Zahl aus. So viele Spieler pro Team gehen als nächste aufs Feld.
- Jeder erhält eine Zahl. Der Spielleiter ruft bei jedem Wechsel eine Zahl – z. B. 547 – dann müssen 5, 4 und 7 aufs Feld. usw.

### Lernziele

- Offense: Donut sichern, sich 1:1 durchsetzen und Tor schießen
- Defense: Gegner abdrängen und Donut erobern

**Material:** 1 Stock pro Spieler, Tore, Kastenteil (Variation)



# Fun Athletics

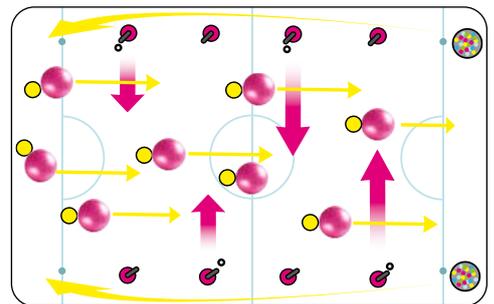


## Merkpunkte

- Kurze Sprints verbessern die Schnelligkeit.
- Intensive Intervalltrainings sorgen für Durchhalten in hohem Tempo.
- Spielerisches Ausdauertraining schafft eine optimale Grundlage.

## Heisses Pflaster

Team A bildet Paare mit je 1 Donut, diese bilden eine Gasse (Volleyballfeld-Aussenlinien). Team B stellt sich hinter der Startlinie auf, jeder Spieler hat einen Swissball. Auf Signal des Spielleiters versuchen die Spieler von Team B, die heisse Gasse zu durchqueren, ohne dass sie oder der Swissball von einem Donut getroffen werden. Der Ball wird dabei gerollt. Wer dies schafft, darf in der Endzone eine Klammer nehmen und ans T-Shirt stecken. Wird der Ball getroffen, muss der betreffende Spieler diesen in die Höhe halten und sofort zur Startlinie zurückkehren und einen neuen Versuch starten. Team B schießt auf die Swissbälle und versucht zu verhindern, dass jemand ungetroffen die Endzone erreicht. Nach 4 Min. erfolgt ein Rollenwechsel. Welches Team ergattert mehr Klammern?



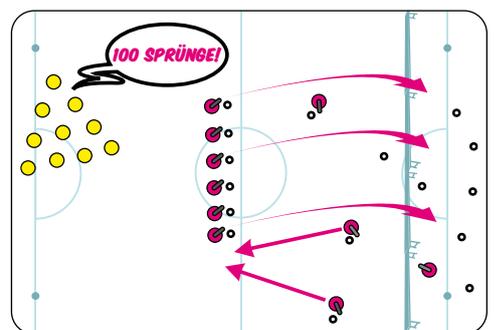
## Lernziele

- Grundlagen-Ausdauer, Stehvermögen

**Material:** Team A: 1 Stock und 1 Donut pro Spieler, Team B: 1 Swissball pro Spieler/Spielbündel, Klammern, 2 Reifen

## Donut Darts

Am Feldrand wird eine Zielzone definiert und mit Langbänken oder Kästen abgegrenzt. Team A stellt sich hinter der Mittellinie auf. Team B stellt sich mit Springseilen in der anderen Feldhälfte auf. Auf Signal des Spielleiters fangen beide Teams an zu arbeiten. Alle Spieler von Team B müssen je 100x seilspringen und sich dann hinsetzen. Team A versucht während dieser Zeit, möglichst viele Donuts in die Zielzone zu schießen. Sobald alle Spieler von Team B fertig sind, ist die Spielzeit abgelaufen. Dann erfolgt ein Rollenwechsel. Welches Team schafft mehr Treffer?



## Variationen

- Team B läuft 10 Runden.
- Team B macht am Schluss für jeden Treffer von Team A 2 Rumpfbeugen (und umgekehrt).

## Lernziele

- Stehvermögen

**Material:** 1 Stock pro Spieler, viele Donuts, 4 Langbänke, Springseile

## Donut Biathlon

Es werden an der Grundlinie parallel zwei Tore aufgestellt. Die Klasse wird in Teams eingeteilt. An der Abschusslinie liegen je 3 Donuts bereit. Im Tor ist jeweils ein Spieler des gegnerischen Teams. Es gibt eine Hauptrunde (schwarze Hütchen) und eine Strafrunde (türkise Hütchen). Auf Signal des Spielleitenden läuft Spieler 1 jedes Teams zuerst die Hauptrunde, dann schießt er aufs Tor. Ein Schuss ist «gratis», für jeden weiteren Schuss, der nicht im Tor landet, muss eine Strafrunde gelaufen werden. Nachdem alle Donuts geschossen und eventuelle Strafrunden absolviert sind, startet der nächste Spieler. Jeder läuft zweimal. Das schnellste Team gewinnt.

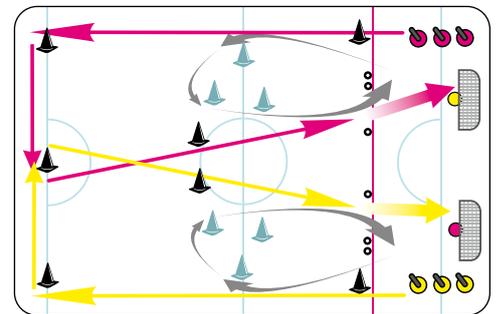
### Variationen

- In 3er-Gruppen: Jeder hat 1 Schuss, die Strafrunden laufen alle.
- Eine Dosenpyramide aufstellen – jeder hat 3 Schüsse. Für jede danach noch verbleibende Dose wird eine Strafrunde gelaufen.

### Lernziele

- Stehvermögen

**Material:** 1 Stock pro Spieler, 6 Donuts, Floorpads/farbige Cones



# Just play it – Zusammenspiel



## Merkpunkte

- Der vielfältigste Spieler hat die besten Erfolgschancen.
- Kleine Spielformen mit spezifischen Schwerpunkten erleichtern den Transfer neu gelernter Fertigkeiten ins Spiel.

## Sweet Revenge

Es werden 2 Teams eingeteilt. Team A bildet 3er-Teams und stellt sich hinter der Grundlinie A auf. Team B stellt sich in einer Kolonne jenseits der Mittellinie auf, 1 Spieler von Team B geht ins Tor. Auf Signal des Spielleiters versucht das erste 3er-Team auf der Gegenseite ein Tor zu erzielen. Gleichzeitig laufen 2 Spieler von Team B los und verteidigen ab der Mittellinie. Der Angriff dauert, bis ein Tor erzielt wurde oder aber die Verteidiger den Donut erobert haben. Dann startet auf Pfiff fliegend das nächste 3er-Team, und die nächsten 2 Verteidiger. Und so weiter, bis 4 Min. vorbei sind. Dann werden die Rollen gewechselt. Welches Team erzielt mehr Tore?

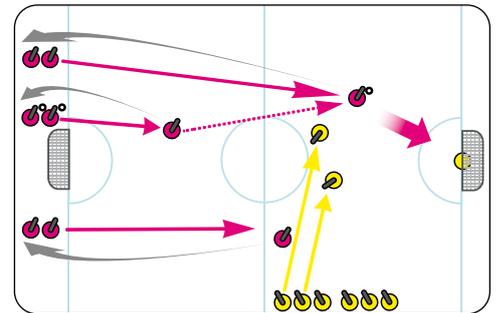
### Variation

- Angriffszeit auf 30 Sekunden limitieren (Zwangswechsel).

### Lernziele

- Offense: Geschicktes Zusammenspiel, Überzahlsituation nutzen
- Defense: Räume decken und Donut erobern

**Material:** 1 Stock pro Spieler, Spielbündel, 5–6 Donuts



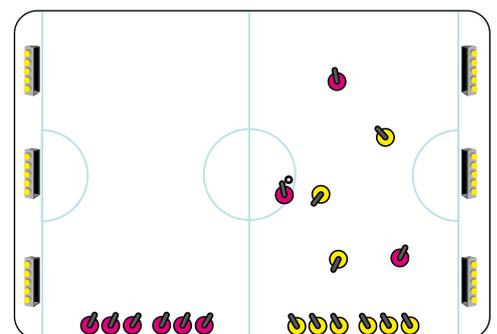
## Stealing Sweets

Je 3 Hürdentore werden auf den Volleyball-Grundlinien aufgestellt und mit je 3–4 Sweets (Klammern) bestückt. Es werden 2 Teams gebildet, die sich in der eigenen Platzhälfte an der Seitenlinie aufstellen. Dann wird 3 gegen 3 übers ganze Feld gespielt und fliegend gewechselt, sobald ein Tor fällt oder der Leiter pfeift (wenn es zu lange dauert, max. 50 Sekunden). Es werden immer alle 3 Spieler ausgewechselt und es wird sofort dort weitergespielt, wo der Donut liegt. Nach jedem Tor darf der erfolgreiche Schütze eine Süßigkeit vom betreffenden Tor wegnehmen. Das Spiel geht mit fliegendem Blockwechsel sofort weiter. Wenn ein Team keine Sweets mehr hat, ist das Spiel zu Ende und der Gegner hat gewonnen.

### Lernziele

- Offense: Geschicktes Zusammenspiel, präzises Schiessen
- Defense: Räume decken und Donut erobern

**Material:** 1 Stock pro Spieler, 1 Donut, 4–6 Kastenteile, Spielbündel, Klammern



## MVB (Most Valuable Block)

Jedes Team teilt fixe Spielerblöcke ein. Nun wird mit fliegenden Wechseln gegeneinander gespielt. Nach jedem Torerfolg wechseln beide Blöcke aus, der Captain des erfolgreichen Blocks nimmt eine Klammer und pinnt sie an sein Shirt. Nach 10 Minuten ist das Spiel zu Ende. Das Team mit den meisten Klammern gewinnt den Match, der Angriffsblock mit den meisten Klammern wird MVB.

### Variationen

- Bewusst immer dieselben Blöcke gegeneinander spielen lassen (Spielleiter teilt diese nach Stärkeklassen ein)
- Jeder Block erhält eine Zahl. Der Spielleiter teilt jedem Team vor dem Wechsel mit, welcher Block als nächstes spielt.

### Lernziele

- Entscheidungsfähigkeit, Kampfgeist

**Material:** 1 Stock pro Spieler, 1 Donut, 4 Langbänke, Spielbündel



### Lust auf Mehr?

Noch viel mehr Ideen zur Spiel- und Trainingsgestaltung finden sich im Donut Hockey Buch, S. 36–114 (siehe Literatur S. 27)

### Videos, Tutorials und viele Infos

Auf der Website gibt's Tutorial-Videos von allen Grundtechniken, das komplette Regelwerk, Kurstermine und viele weitere spannende Infos:

[www.donuthockey.ch](http://www.donuthockey.ch)

### Tests

[Kompetenzorientierte Testformen für Donut Hockey \(pdf\)](#)

### Trainings-Handbuch und Material

Mehr Spiel- und Trainingsideen finden sich im Buch «Donut Hockey». Das Buch sowie auch Spielmaterial können hier bestellt werden:

[www.burnershop.ch](http://www.burnershop.ch)

### Ausleih-Möglichkeit

[Via SWISSBIB gibt es gratis Leihmaterial](#)

# Hinweise

## Literatur

- Sutter, M. (2017): [Donut Hockey](#). Schorndorf: Hofmann.
- Sutter, M. (2020): [Skalierbare Testformen für Donut Hockey](#) (pdf)
- Schlegel, D.: (2019, BA-Arbeit): [Donut Hockey als Off-Ice Training im Eishockey Leistungssport](#) (pdf)
- Küng, O. (2017, BA-Arbeit): [Donut Hockey Trickbook Lernplattform](#) (pdf)
- Niederer, R. (2019, BA-Arbeit): [Donut Hockey im Lehrplan](#) (pdf)

## Videos

- Burner Motion (2017): [Reihenbilder technische Elemente und individualtaktische Anregungen](#)
- Burner Motion (2019): [Donut Hockey als Off Ice Training im Kinder-Eishockey](#), Fribourg
- Tuhuteru, N. / (2017): [Donut Hockey Competition – 1<sup>st</sup> International Open](#), Mals 2017
- Küng, O. (2017, BA-Arbeit): [Donut Hockey Trickbook Lernplattform](#)
- Niederer, R. (2019, BA-Arbeit): [Donut Hockey im Lehrplan 21 – Video Teaser](#)

## Links

- [Website Donut Hockey](#)
- [Website Leihmaterial](#)
- [Website Materialshop](#)

## Ein grosses Dankeschön

gilt dem **Burner Motion Team**, das mit unermüdlichem Einsatz die Entwicklung und Realisation von Donut Hockey ermöglicht haben. Ferner allen Schülerinnen und Schülern, die beim Testing und Ideensammeln, Foto- und Videoshooting geholfen haben. Ein weiterer Dank geht an die **Studierenden des DSBG** der Uni Basel, die im Rahmen ihrer Bachelor-Arbeiten viel Knowhow über Donut Hockey und dessen Vernetzung mit den bekannten Sportarten beigetragen haben. Danke auch an den **Hofmann Verlag**, der das Lehrbuch publiziert, und das **SSPO des Kantons Fribourg**, der die französische Übersetzung ermöglichte. Generell sei all jenen gedankt, die in irgendeiner Art und Weise zum Gelingen von attraktiven Ideen für Spiel und Sport in Schule und Verein beitragen.

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Autorin:** Muriel Sutter, Fachautorin und Herausgeberin Buchreihe Burner Motion, Instruktoren LWB, Dozentin DSBG Uni Basel, Sportlehrperson

**Redaktion:** mobilesport.ch

**Fotos, Grafiken, Videos:** Burner Motion

**Layout:** Bundesamt für Sport BASPO