

Monatsthema 08/2020: Donut Hockey

Die intensive, aber 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](#) (pdf) gemäss Lehrplan 21 steht zusätzlich online zur Verfügung. Diese Publikation basiert auf dem [Lehrmittel «Donut Hockey»](#) und ist nach den gleichen Schwerpunkten eingeteilt. Weitere Informationen, Spiel- und Trainingsformen sind im Lehrmittel zu finden.

Das Monatsthema als pdf

- [Donut Hockey](#)

Berichte

- [Grundlagen](#)
- [Training und Unterricht](#)
- [Material](#)

Hilfsmittel

- [Basics – Grundposition und Dribbling](#)
- [Technik und Taktik](#)
- [Testformen](#) (pdf)

Lektion

- [Einstiegs-Lektion](#)

Spiel- und Trainingsideen

- [Warm Up](#)
- [Dribbling](#)
- [Passing](#)

- Shooting und 1 gegen 1
- 1 gegen 1 und Überzahlspiel
- Fun Athletics
- Just play it – Zusammenspiel

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO