

# Donut Hockey – Grundlagen: Spielfeld und Grundregeln

Welche Platzverhältnisse sind für das Donut-Hockey-Spiel gefragt und wie viele spielen mit welchen Regeln gegeneinander? Die wichtigsten Grundlagen im Überblick.



## Spielfeld

Einfach-Turnhalle, wenn möglich mit durch Langbänke abgetrennten Ecken, und 2 Tore. Mit Tape markierte Torräume oder Unihockey-Torräume.

# 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 Wechseln 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

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**