

Donut Hockey – Grundlagen: Training und Unterricht

Einige Tipps, um eine vielseitige Donut-Hockey im Sportunterricht einzuplanen und den Schülerinnen und Schülern schnelle Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.



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

Spiele 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

Praxisinputs

- [Beispiel-Lektion](#)
- [Übungen Techniken und Schwerpunkte](#)

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

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