

Donut Hockey – Dribbling: Urwald

Die Spielenden führen den Donut effizient und unter Zeitdruck, gleichzeitig trainieren sie die Spielübersicht.



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

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.

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