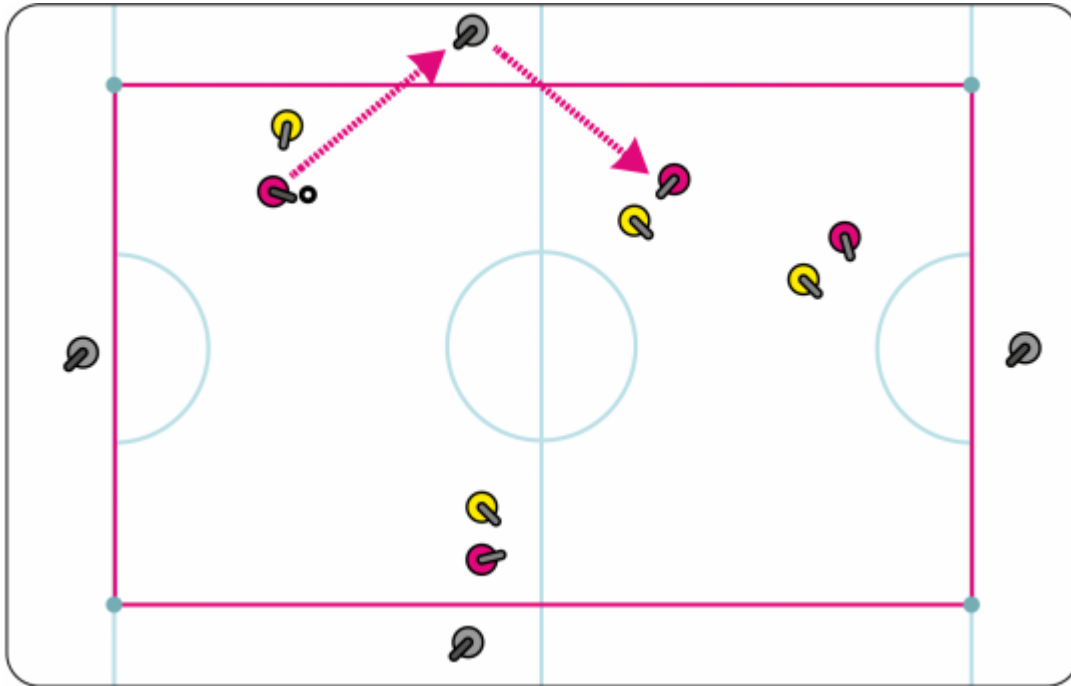


# Donut Hockey – Passing: Donut In & Out

Bei dieser Übung liegt der Schwerpunkt auf Timing und Übersicht sowie auf einem präzisen Pass-Spiel.



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

## 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.

---

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**