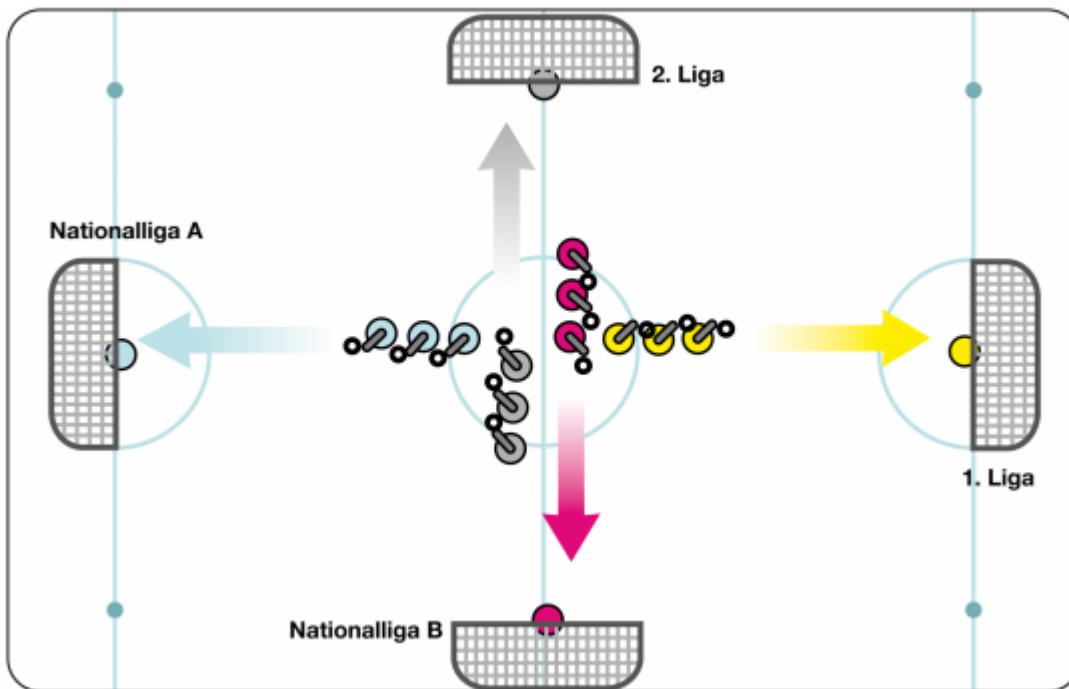


# Donut Hockey – Shooting und 1 gegen 1: Liga Shooting

Die Spielenden trainieren während dieser Übung unterschiedliche Schussarten und verbessern ihre Treffsicherheit.



Es werden 4–6 Tore aufgestellt und die Gruppen auf die Tore verteilt. Vor jedem Tor wird eine Abschuss-Markierung definiert. Der erste Torhüter wird durch Abzählen bestimmt. Nun schießt einer nach dem anderen auf das Tor. Wer ein Tor erzielt, erhält einen Punkt und stellt sich wieder in die Kolonne. Wer verfehlt, löst den Torhüter ab.

Nach 3 Min. wird das Spiel unterbrochen. Wer von der Gruppe am meisten Punkte hat, steigt eine Liga auf, wer am wenigsten hat, steigt eine Liga ab. Der Sieger in der obersten Liga und der Verlierer in der untersten Liga bleiben stehen. Bei Punktgleichheit entscheidet «Schere, Stein, Papier» (2), Sig, Sag, Sug (3) oder Abzählen.

## Variation

- Konkrete Schussarten vorgeben.

## Lernziele

- Präzises Schiessen
- Verschiedene Schussvariationen beherrschen

**Material:** 1 Stock und 1 Donut pro Spieler, 4-6 Tore, Floorpads

## Merkmale Schuss

- Grundposition ist seitwärts. die linke Körperseite weist zum Tor. 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 aufs Tor.
- Unter Einsatz des Handgelenks werden hohe Schüsse möglich.

**Bemerkung:** Natürlich lässt sich die Schusstechnik auch mit den aus anderen Sportsportarten bekannten Klassiker-Komplexübungen wie One-Line Shooting oder Karussell trainieren. Anleitung dazu sowie mehr Spiel- und Trainingsideen zum Schiessen sind im Donut-Lehrmittel enthalten.

---

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**