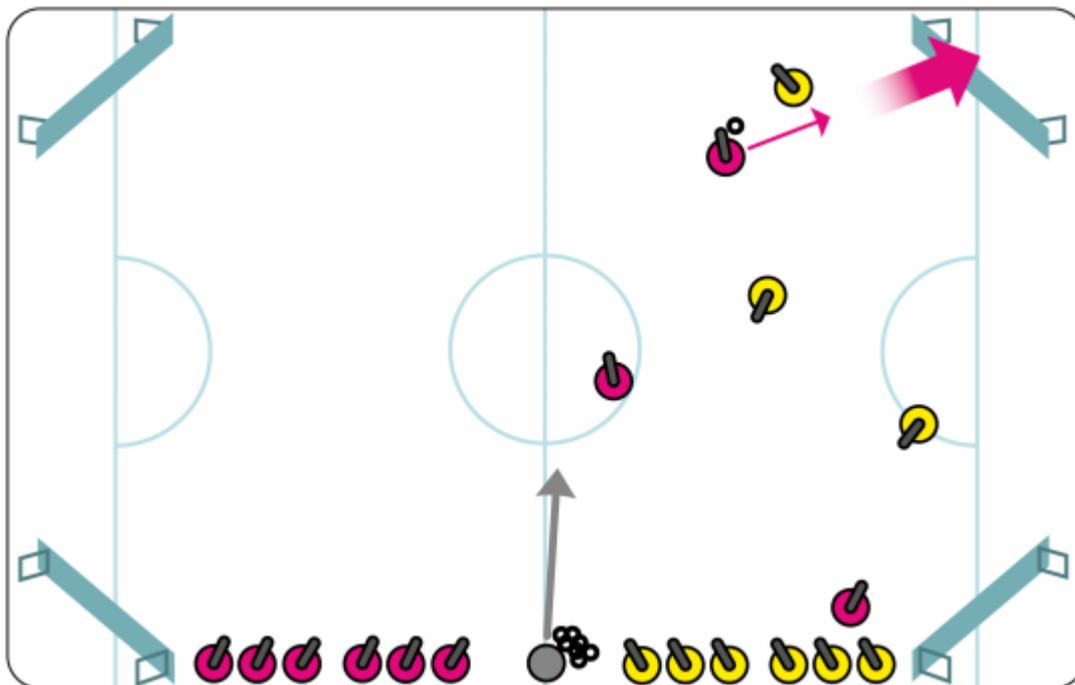


Donut Hockey – Shooting und 1 gegen 1: Aufräumen

Das effiziente Zusammenspiel sowie der Flip Shot stehen in dieser Übung in Wettkampfform im Zentrum.



Alle Feldecken werden mit Bänken abgegrenzt. Es wird in 2 Teams mit fliegenden Wechsellern gespielt – jeweils 3:3 ohne Torhüter. Der Spielleiter steht in der Feldmitte mit einem Eimer Donuts. Sobald er den ersten Donut aufs Feld wirft, starten die ersten Blöcke. Jedes Team versucht, den Donut in einem der beiden gegnerischen Ecken zu deponieren. Dann wirft der Spielleiter den nächsten Donut aufs Feld und der nächste Block startet, usw. Sobald der Eimer leer ist, wird gezählt: Wer mehr Donuts deponieren kann, gewinnt. Zwangswechsel nach spätestens 50 Sek., falls kein Treffer erfolgt!

Variation

Chaos-Modus: 5 gegen 5, der Spielleiter gibt gleichzeitig mehrere Donuts aufs Spielfeld – die Spieler versuchen, möglichst viele davon zu erobern und in den gegnerischen Ecken zu deponieren. Blockwechsel immer nach 40 Sek.

Lernziele

Flip Shot, effizientes Zusammenspiel

Material: 1 Stock pro Spieler, 10–20 Donuts, 4 Bänke, Spielbündel

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