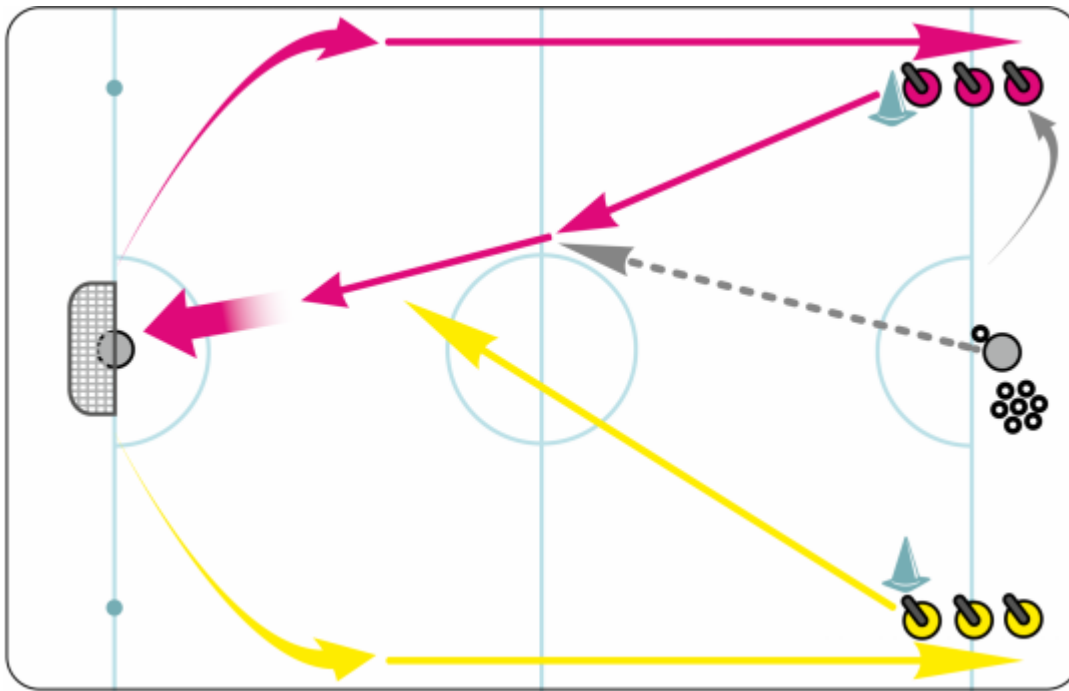


# Donut Hockey –1 gegen 1 und Überzahlspiel: Turbo Rocket

In der Offense geht es in dieser Übung darum den Donut zu sichern und Tore zu schiessen, die Defense versucht abzudrängen und den Donut zu erobern.



2 Kolonnen stehen an der Grundlinie. Der Leiter wirft einen Donut ins Feld. Daraufhin dürfen die beiden vordersten Spieler starten. Wer den Donut erobert, greift auf das gegenüberliegende Tor an. Wenn der Verteidiger den Donut erobern kann oder der Angreifer ein Tor erzielt hat, stellen sich beide wieder in ihrer Reihe an.

## Variationen

- Für ein Tor gibt es zwei Punkte, für erfolgreiche Verteidigung einen Punkt. Wer hat zuerst 10 Punkte?
- Gleiche Zählweise. Wer erreicht mehr Punkte in 4 Min.?
- Ein Kastenteil ins Tor legen, damit nur hohe Schüsse möglich sind.
- Der Spielleiter ruft beim Einwurf eine Zahl aus. So viele Spieler pro Team gehen als nächste aufs Feld.
- Jeder erhält eine Zahl. Der Spielleiter ruft bei jedem Wechsel eine Zahl – z. B. 547 – dann müssen 5, 4 und 7 aufs Feld. usw.

## Lernziele

- Offense: Donut sichern, sich 1:1 durchsetzen und Tor schiessen
- Defense: Gegner abdrängen und Donut erobern

**Material:** 1 Stock pro Spieler, Tore, Kastenteil (Variation)

## Merkmale 1 gegen 1 Offense

- Donut sicher kontrollieren und vom Gegner fernhalten. Gegner mit raschen Rhythmus-/Tempowechseln aus dem Konzept bringen.
- In die Lücke laufen, nicht auf den Mann.
- Vielfältige Täuschungs- und Schussarten einsetzen.

## Merkmale 1 gegen 1 Defense

- Optimaler Abstand zum Gegner.
- Beidhändige Stockhaltung.
- Position zwischen Angreifer und Tor.
- Bei frontaler Position Sweep Check anwenden.
- Bei seitlicher Position Stick Check oder Bodycheck anwenden. Donut unter Kontrolle bringen und nächste Aktion einleiten.

---

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**