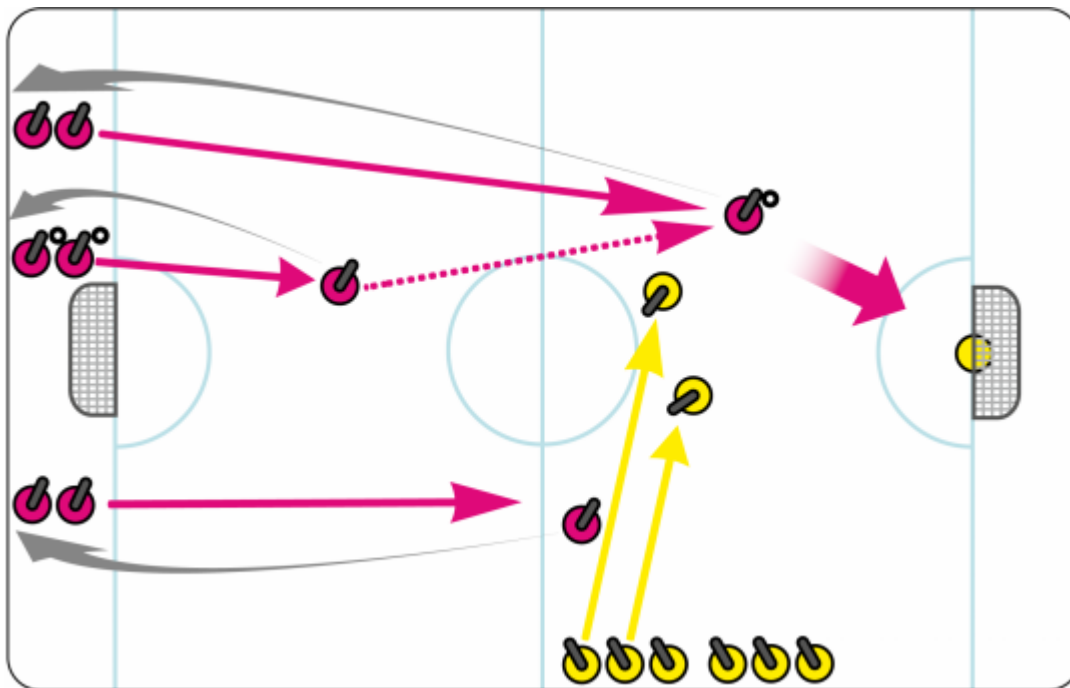


# Donut Hockey – Just play it: Sweet Revenge

In dieser Übung sehen sich Offense und Defense gegenüber und verbessern ihre Taktik und das Zusammenspiel in spielnahen Übungen.



Es werden 2 Teams eingeteilt. Team A bildet 3er-Teams und stellt sich hinter der Grundlinie A auf. Team B stellt sich in einer Kolonne jenseits der Mittellinie auf, 1 Spieler von Team B geht ins Tor. Auf Signal des Spielleiters versucht das erste 3er-Team auf der Gegenseite ein Tor zu erzielen. Gleichzeitig laufen 2 Spieler von Team B los und verteidigen ab der Mittellinie.

Der Angriff dauert, bis ein Tor erzielt wurde oder aber die Verteidiger den Donut erobert haben. Dann startet auf Pfiff fliegend das nächste 3er-Team, und die nächsten 2 Verteidiger. Und so weiter, bis 4 Min. vorbei sind. Dann werden die Rollen gewechselt. Welches Team erzielt mehr Tore?

## Variation

- Angriffszeit auf 30 Sekunden limitieren (Zwangswechsel).

## Lernziele

- Offense: Geschicktes Zusammenspiel, Überzahlsituation nutzen

- Defense: Räume decken und Donut erobern

**Material:** 1 Stock pro Spieler, Spielbündel, 5–6 Donuts

## **Merkmale Zusammenspiel**

- Der vielfältigste Spieler hat die besten Erfolgschancen.
- Kleine Spielformen mit spezifischen Schwerpunkten erleichtern den Transfer neu gelernter Fertigkeiten ins Spiel.

---

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**