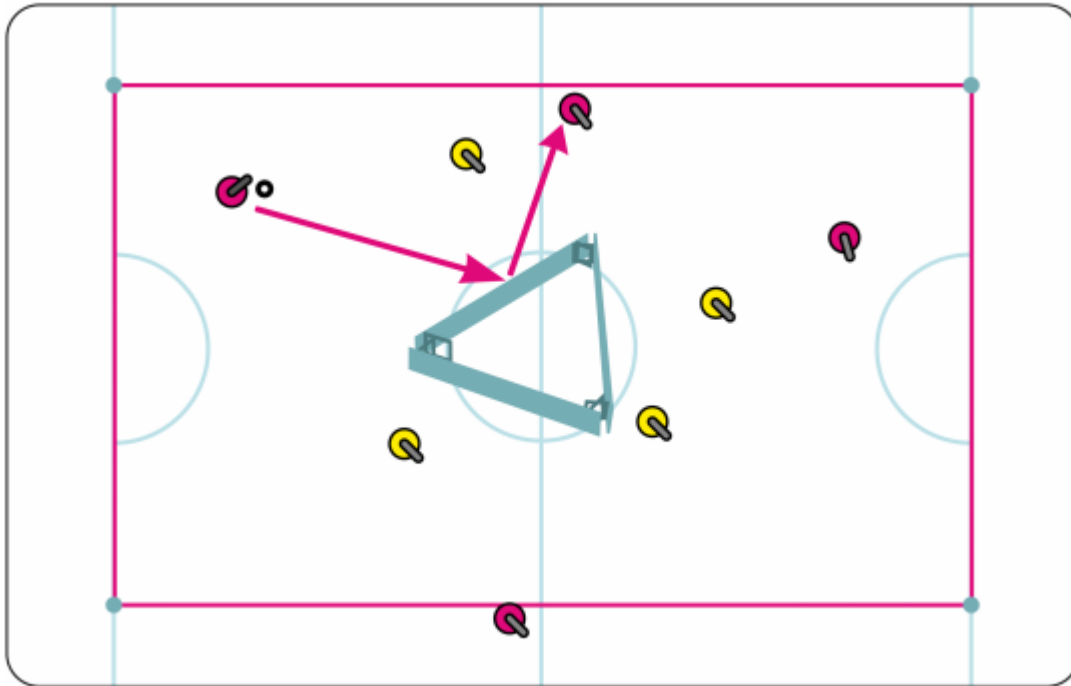


Donut Hockey – Passing: Bermuda-Dreieck

Bei dieser Übung geht es um ein effizientes Zusammenspiel unter Druck. Die Spielenden spielen den Boardpass und üben die Annahme.



In der Hallenmitte sind 3 Bänke im Dreieck aufgestellt, die Breitseiten weisen nach aussen. Ziel ist es, einen Boardpass über eine Bank zu spielen. Jeder gelungene Pass ergibt einen Punkt. Nach jedem Punkt und jedes Mal, wenn das gegnerische Team den Donut erobern kann, muss zuerst ein Pass über eine Wand oder eine Aussenlinie (Pink) gespielt werden.

Lernziele

- Effizientes Zusammenspiel unter Druck
- Boardpass spielen und annehmen

Material: 1 Stock pro Spieler, 1 Donut, 3–6 Langbänke

Merkmale 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