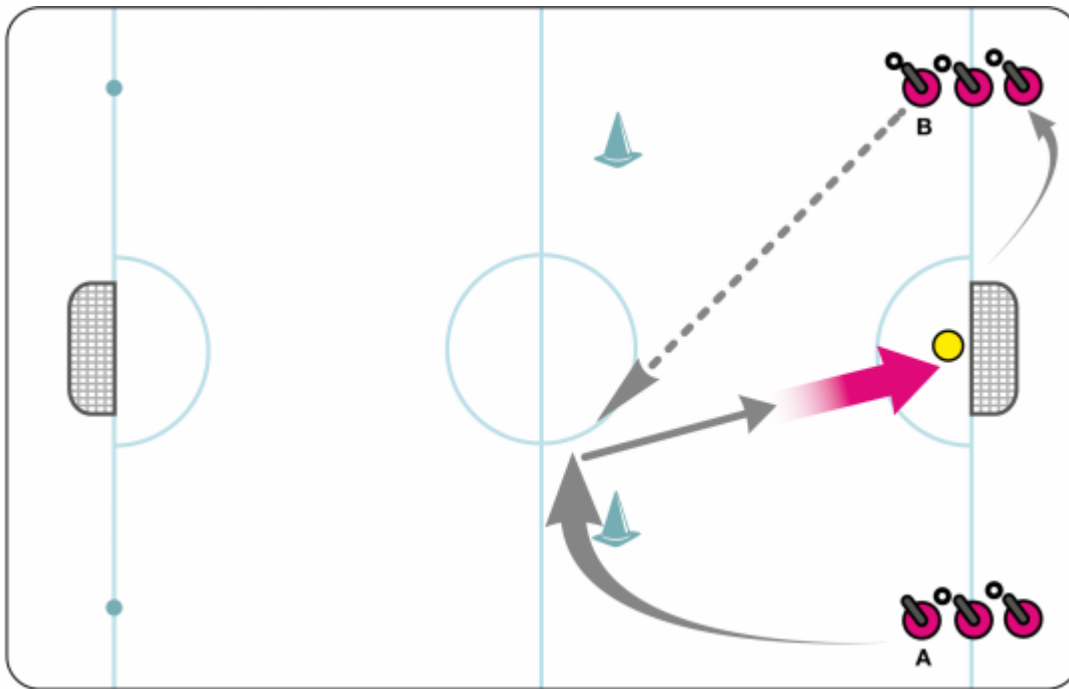


Donut Hockey –1 gegen 1 und Überzahlspiel: Carousel Fake Drill

In dieser spielnahen Übung trainieren die Spielenden das Verhalten in der Defense und in der Offense.



Die Spielenden stellen sich an den Ecken des Feldes auf, jeder hat einen Donut, ausser der vorderste Spieler der Kolonne A. Je 1 Spieler agiert fix im Tor, einer in der Verteidigung. Der erste Spieler aus A läuft nun um die Markierung, dann zum Tor und erhält den Pass aus Kolonne B. Er nimmt den Donut an, setzt sich 1:1 durch, schießt, holt den Donut und stellt sich in Kolonne B auf. Der Spieler B, der gepasst hat, läuft nun los und erhält den Pass aus Kolonne A, usw.

Variationen

- Bestimmte Täuschungs- oder Schussarten vorgeben.
- 2 Teams gegeneinander: Jedes agiert auf 1 Seite und stellt gegenseitig Torhüter/Verteidiger. Welches schießt mehr Tore in 2 Min.?

einfacher

- Ein «Joker» vor dem Tor unterstützt den Angreifer.

schwieriger

- Wer kein Tor erzielt, muss den Verteidiger ablösen.

Lernziele

- Offense: Verteidiger ausspielen können
- Defense: Angreifer vom Tor abdrängen, Donut erobern

Material: 1 Stock pro Spieler, Halb so viele Donuts wie Spieler, Floorpads/Cones

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