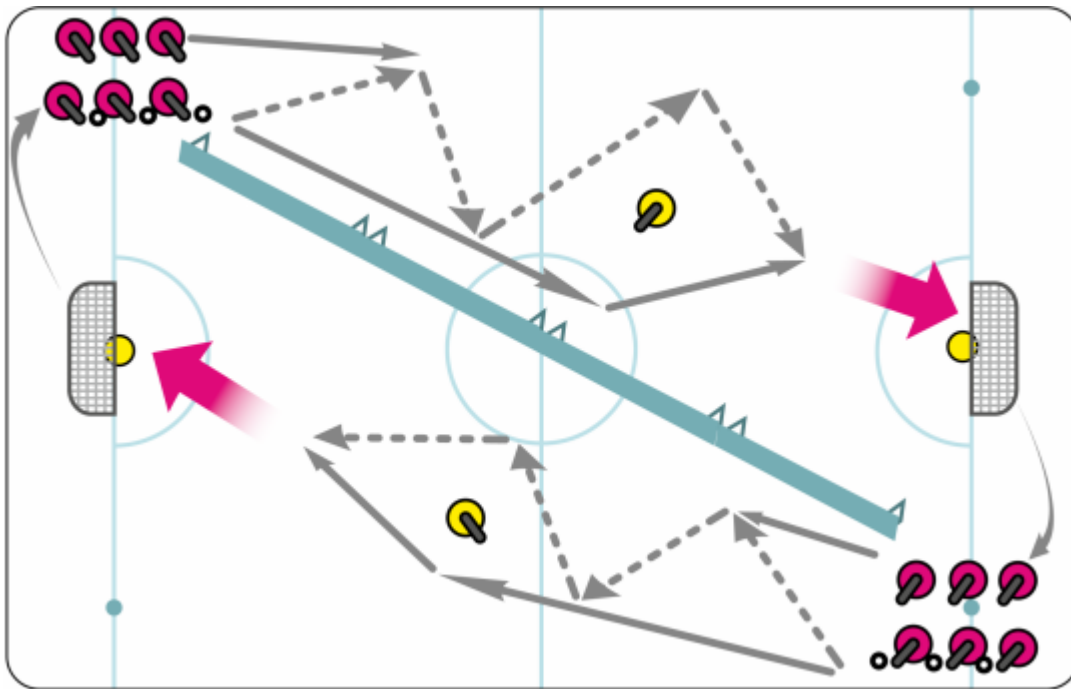


Donut Hockey –1 gegen 1 und Überzahlspiel: Fast Track

Die Offense spielt in dieser Übung Überzahlsituationen heraus und die Defense versucht geschickt zu spekulieren und Tore zu verhindern.



Die Halle wird mittels Langbänken in Sektoren unterteilt. Gestartet wird jeweils am schmalen Ende des Sektors. Zwei Gruppen beginnen in der Verteidigung (jeweils 2 Verteidiger / 1 Torhüter). Die Angreifer versuchen, 2 gegen 1 ein Tor zu erzielen. Sind sie erfolgreich, bleiben sie in Besitz des Donuts und wechseln in den anderen Sektor. Wenn nicht, lösen sie das Team Verteidigung/Tor ab.

Variation

- Verteidiger/Torhüter bleiben für 4 Min. im Einsatz. Die Angreifer müssen innerhalb 4 Min. eine Anzahl Tore schießen (z. B. 10). Erreichen sie dies, müssen Verteidiger/Torhüter eine Zusatzaufgabe ausführen. Schaffen die Verteidiger/Torhüter, dies zu verhindern, müssen die Angreifer die Zusatzaufgabe machen.

Lernziele

- Offense: Überzahl herausspielen und ausnutzen können
- Defense: Geschickt spekulieren, Tor verhindern

Material: 1 Stock und 1 Donut pro Spieler, Langbänke, Tore, Floorpads

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