

DONUT HOCKEY

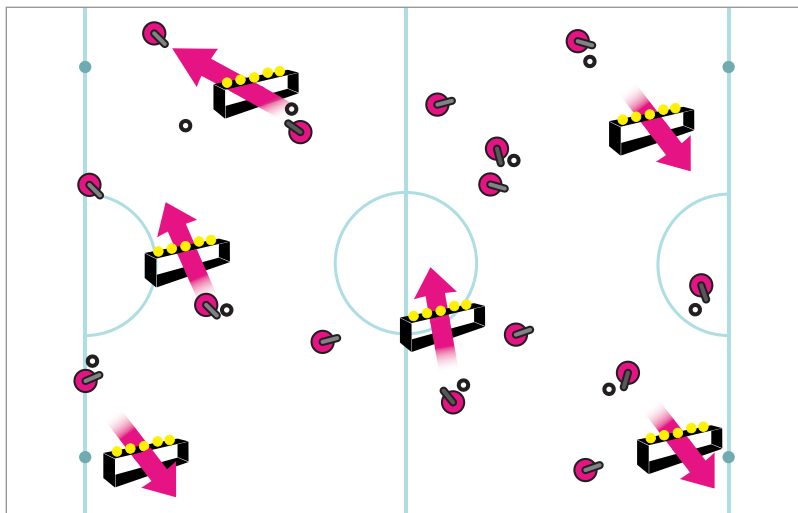
Aufwärmen

1/2

Material

Donut Hockey Stöcke und -Ringe (alternativ Turnier-Tennis-Ringe und nicht markierende Stäbe), Spielbündel, Kegel, 4 Langbänke, 2 Schwedenkästen, 2 Unihockey-Tore, Klammern (oder Ähnliches)

ÜBUNG 01 SPRINKLE HUNTER



Ausführung

Es werden im ganzen Feld Kastenteile als Tore aufgestellt mit je 10 Streuseln (Klammern) darauf. Es wird jeder gegen jeden gespielt, jeder hat einen Donut. Gelingt es einem Spieler, seinen Donut durch ein Kastenteil zu schießen, darf er einen Streusel dort wegnehmen und ans T-Shirt klemmen. Nach jedem Treffer muss das Tor gewechselt werden. Sobald es keine Streusel mehr auf den Toren hat, wird gezählt: Wer hat am meisten gesammelt?

Varianten

- Dito, aber mit halb so vielen Donuts wie Spielern (oder sogar $\frac{1}{3}$, je nach Spielstärke)
- In 2er- oder 3er- Teams: Jedes Team bewacht ein Tor und greift gleichzeitig alle anderen Tore an. Eroberte Streusel werden sofort auf das eigene Kastenteil gelegt. In 40-Sekunden-Intervallen werden Rollenwechsel initiiert. Wird ein Kastenteil zwischenzeitlich leer, greifen beide Spieler an, bis es wieder Streusel hat. Welches Team hat am meisten Streusel nach 3 Minuten?
- Dito, aber man darf nur ein Klämmerli nehmen, wenn jemand auf der anderen Seite den Pass annimmt (geht nur in 3er-Teams).

DISCLAIMER

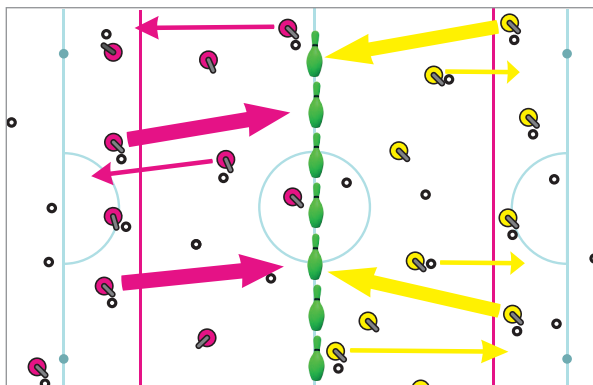
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

DONUT HOCKEY

Aufwärmen

2/2

ÜBUNG 02 PIN UP FIGHT



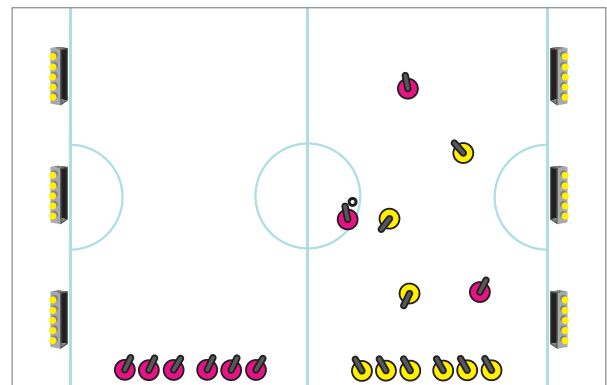
Ausführung

Auf der Mittellinie werden 10 Kegel aufgestellt. Die Teams stellen sich hinter den Grundlinien des Volleyballfelds auf. Jeder Spieler hat einen Donut. Auf Signal versuchen beide Teams, möglichst viele Kegel umzuschieszen. Man darf ins Mittelfeld laufen, um Donuts zu holen, geschossen werden darf nur von hinter der 3-m-Linie aus. Liegende Kegel dürfen bis zum Spielende getrieben werden. Sobald alle Kegel liegen, wird gezählt. Das Team, das weniger Kegel in seiner Feldhälfte hat, gewinnt.

Varianten

- Die Kegel werden auf 2 Bänke gestellt und heruntergeschossen.
- Es hat Kegel in 2 Farben. Jedes Team hat eine Farbe. Wenn eine Farbe komplett unten ist, ist das Spiel zu Ende. Das schnellere Team gewinnt.

ÜBUNG 03 CANDY CRUSH



Ausführung

2 Teams einteilen, je drei Kastenteile werden pro Volleyball-Grundlinie aufgestellt (Mitte/Links/rechts), auf jedes Kastenteil kommen je 2 Zuckerhüte und 4 Streussel. Nun wird in 2er- oder 3er Blöcken mit fliegenden Wechseln gegeneinander gespielt (mit 1 Donut). Wechsel erfolgt nach jedem Treffer oder nach spätestens 40 Sekunden (Blockwechsel). Kann man durch ein Kastenteil durchschieszen, darf man einen der Streussel mitnehmen. Kann man einen Zuckerhut hinunter schieszen, darf man diesen mitnehmen. Die eroberten Schätze werden am Rand gehortet. Nach 6 Minuten ist das Spiel zu Ende und es wird abgerechnet: Zuckerhüte geben 5 Punkte, Streussel 1. Welches Team erzielt mehr Punkte?

DISCLAIMER

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

DONUT HOCKEY

Hauptteil

1/1

ÜBUNG 01 POWER PASSING

Ausführung

Passen üben zu zweit gegenüber (Vorhand/Rückhand), Passannahme flach (mit Stock oder Fuss), Passannahme hoch (Batting)

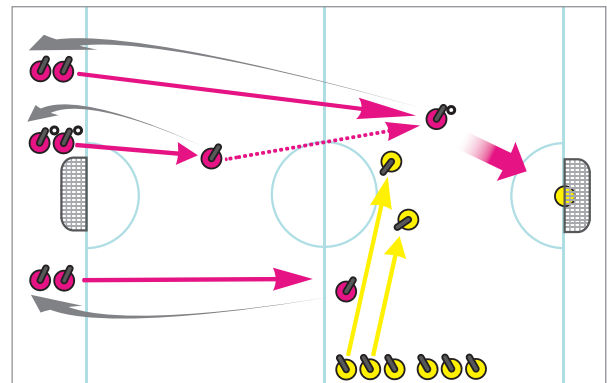
ÜBUNG 02 ONE LINE SHOOTING



Ausführung

Alle Spielenden stellen sich in einer Kolonne frontal vor dem Tor auf. Im Tor agiert ein Torhüter oder es werden Zielflächen zum Treffen montiert. Ein Spieler nach dem anderen läuft auf das Tor an und schießt. Danach holt er seinen Donut und stellt sich wieder in der Kolonne an.

ÜBUNG 03 DONUT FASTBREAK WAR



Ausführung

Es werden 2 Teams gebildet, die sich in den Ecken von Feldhälfte 1 besammeln. Der Coach steht auf der gleichen Seite in der Mitte, mit möglichst vielen Donuts. Nun wirft der Coach einen Donut aufs Feld. Aus jeder Ecke rennt ein Spieler los, sie kämpfen um den Donut, machen einen Gegenstoss und versuchen ein Tor zu erzielen. Es wird gefightet, bis der Donut im Tor ist oder der Goalie ihn hat. Sofort wirft der Coach den nächsten Donut, etc.

DISCLAIMER

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

DONUT HOCKEY

Match-Regeln Quickstart

1/1

Spielidee

Eine Halle mit festen Wänden oder eine Bande, sowie 2 Tore. Es wird 3 gegen 3 und ein Torhüter gespielt. Der Donut muss mit Hilfe des Stocks ins gegnerische Tor befördert werden.

Crush

Zu Spielbeginn und nach jedem Tor gibt es einen «Crush». Dieser funktioniert wie ein Bully im Eishockey, nur dass der Donut flach über den Boden geworfen wird.

Torhüter / Torraum

Der Goalie darf den Donut mit allen Körperteilen abwehren und auch fangen, so lange er einen Körperteil im Torraum hat (Halbkreis mit Radius 2.4 m). Er darf ihn max. 5 Sekunden blockieren und max. bis zur Mittellinie werfen. Im Torraum darf nicht geschossen werden, ansonsten darf der Donut im Torraum von allen gespielt werden. Ausnahme: Aktives Behindern des gegnerischen TH.

Out

Verlässt der Donut das Spielfeld, erfolgt ein Freeplay für die gegnerische Mannschaft an der Stelle, wo der Donut das Feld verlassen hat, mit max. 30 cm Abstand von der Bande.

Freeplay

Beim Freeplay muss der Gegner 2 m Abstand einhalten, bis der Donut bewegt wird.

Penalty

Wird durch einen Regelverstoß eine sichere Torchance zunichte gemacht, erfolgt ein Penalty. Hierzu startet ein Spieler am Mittelpunkt, läuft aufs Tor und schießt. Es ist verboten, sich dabei rückwärts zu bewegen. Der Torhüter darf den Torraum nicht verlassen.

Bodenspiel

Ein Feldspieler darf nur mit den Füßen und einem Knie Bodenkontakt haben. Es ist verboten, sich in die Schusslinie oder in den Laufweg des Gegners zu werfen.

Body Check

Checks dürfen nur am Spieler ausgeführt werden, der den Donut führt. Erlaubt sind Checks mit Schultern und Hüfte. Der Einsatz von Kopf, Stock, Ellbogen und Knie sowie das Checken von hinten und gegen die Bande ist verboten. Der Bodycheck darf nur ausgeführt werden, wenn beide Spieler den Stock im Donut platziert haben.

Spiel mit dem Stock

Der Stock darf nur verwendet werden, um den Donut zu spielen. Verboten ist jegliches Schlagen, Stossen, Checken oder Haken mit dem Stock. Ferner ist es verboten, den Stock zu werfen.

Strafen

Bei kleineren Vergehen (z. B. Out, Bodenspiel, zu langes Blockieren des Donuts) erfolgt Freeplay, bei Verhinderung einer klaren Torchance Penalty, bei schweren Fouls eine 2-Minuten-Strafe.

DISCLAIMER

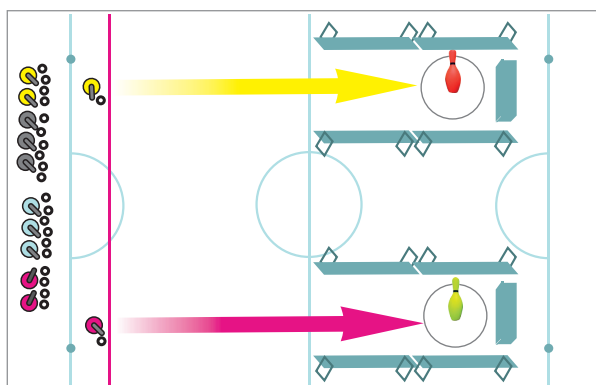
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

DONUT HOCKEY

Cool Down

1/1

ÜBUNG 01 DONUT CONE QUEEN



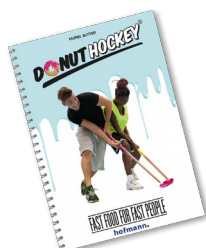
Ausführung

Jedes Team erhält eine Bahn (s. Skizze), nach Möglichkeit mit Langbänken begrenzt. In der Mitte des Zielkreises wird ein Kegel aufgestellt. Nun muss man die Donuts möglichst nah ans Zentrum des Kreises spielen, ohne den Kegel umzuwerfen. Je näher man ist, desto mehr Punkte gibt's – wirft jedoch jemand den Kegel um, ist die Runde sofort beendet und alle bereits gesetzten Punkte gehen ans gegnerische Team.

Lust auf Mehr?

Mehr Infos, Kurstermine, Videos und Fotos: www.burnermotion.ch/de/donut-hockey.

Auf der Website www.donuthockey.ch gibt's Tutorial-Videos von allen Grundtechniken, das komplette Regelwerk, Kurstermine und viele weitere spannende Infos.



Trainings-Handbuch und Material

Mehr Spiel- und Trainingsideen finden sich im Buch «Donut Hockey». Das Buch sowie auch Spielmaterial können hier bestellt werden: www.burnershop.ch

Ausleih-Möglichkeit

Via SWISSBIB gibt es gratis Leihmaterial:
<https://www.swissbib.ch/Record/491388225>

DISCLAIMER

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.