MURIEL SUTTER

DONUT HOCKEY®

FAST FOOD FOR FAST PEOPLE

hofmann.

INHALT

SETUP 5

DIE SPORTART DONUT HOCKEY **6**
MATERIAL UND AUSRÜSTUNG **7**
QUICKSTART – REGELN **8**

BASICS 11

SPIELAKTIONEN **12**

- Grundposition 12
- Dribbling 12
- Passing 14
- Receiving 17
- Shooting 18
- Fakes 20
- Checking 22

POSITIONEN & SETUP **24**

- Individuelle Taktik 24
- Team Offense 26
- Team Defense 28
- Goalkeeping 29

VORBEREITUNG 31

LEHRKONZEPT **32**
LEKTIONSAUFBAU **33**

TRAINING 35

WARM UP – Get ready for action! **36**
GAME SKILLS – Spielnahes Training für alle Spielaktionen **40**
FUN ATHLETICS – Topfit mit coolen Spielen **92**
JUST PLAY IT! – Vielfältige Spielvarianten **102**
CHILLIES – Ausklang und bewegte Pausen **112**

ANHANG 117

SPIELFELD & REGELN **118**
LEGENDE SKIZZEN & MATERIAL **122**
LITERATUR **124**

SETUP

Spaß von Anfang an

Damit der Start optimal gelingt, sind hier die wichtigsten Fakten über Material, Ausrüstung und Regeln zusammengefasst.

DIE SPORTART DONUT HOCKEY 6
MATERIAL UND AUSRÜSTUNG 7
QUICKSTART – REGELN 8

DIE SPORTART DONUT HOCKEY

Sofort mitspielen!

Der klar limitierte, aber explizit geforderte Körperkontakt und ein Minimum an Spielunterbrechungen verleihen dem Spiel einen action-reichen, dynamischen Charakter. Das attraktive Spielmaterial wurde gemeinsam mit Jugendlichen und erfahrenen Hockey-Spezialisten entwickelt. Es bietet maximalen Spielspaß und optimale Sicherheit.

Spielen statt essen

Verbote führen zu Widerstand. Donut Hockey zeigt, wie man mit dem attraktiven Süßgebäck sinnvoll umgehen kann: Spielen statt essen! Erstens hat man auf diese Art und Weise länger Freude daran, zweitens kann man es mit anderen teilen, ohne dass es weniger wird, drittens macht es fit und schlank, und viertens erlebt man den ultimativen Spaß. Und wenn man regelmäßig Donut Hockey® trainiert, kann man sich ein bisschen Zucker ohne schlechtes Gewissen leisten.

Können macht Spaß!

Auch für fortgeschrittene Spielende bietet Donut Hockey jede Menge Herausforderungen: Es gibt eine Vielfalt an technischen Elementen und taktischen Varianten, und je breiter das persönliche Repertoire wird, desto erfolgreicher kann man sich im Spiel durchsetzen.

Donuts all your life …

Donut Hockey ist eine Lifetime-Sportart. Bereits Kleinkinder haben Spaß, den Ring mit dem Stock herumzuschieben und auf ein Ziel zu schießen. Mit einigen Regelanpassungen gelingt auch schon im Kindergartenalter ein kleines Teamspiel. Auch für ältere Menschen eignet sich das Spiel ausgezeichnet. Das Spielen im Team stärkt das soziale Gefüge und sichert Lebensfreude, Fitness und geselliges Miteinander bis ins hohe Alter.

MATERIAL UND AUSRÜSTUNG

Die Grundausrüstung besteht aus Stöcken, zwei Torhüter-Masken und einem Donut. Das Spielfeld muss mit Banden oder Wänden begrenzt sein. Der Torhüter muss zum Schutz der Augen stets eine Maske tragen, für die Feldspieler empfiehlt sich ein Zahnschutz. Unsere ersten Spielversuche mit Gymnastikstäben, Tauchringen, Klebrollen und Ähnlichem empfehlen wir nicht zur Nachahmung. Wer es dennoch versuchen möchte, dem sei gute Polsterkleidung empfohlen. Donut Hockey Material gibts hier: www.donuthockey.ch

Stöcke & Spitzen

Der Stock besteht aus Schaft und auswechselbarer Spitze mit Spezialprofil. Er sollte vom Boden bis ca. zum untersten Rippenbogen des Spielers reichen.

Donuts

Die «Donuts» sind aus weichem, stabilem Material gefertigt, das sehr gut auf dem Boden gleitet.

Goalie-Maske und Zahnschutz

Die Maske mit Spezialvisier hat engere Maschen als jene von Unihockey- oder Eishockeymasken, um ein Eindringen der schmalen Stockspitze zu vermeiden.

Tore

Am besten eignen sich Eishockey-Tore (44 x 35 inches). Es können aber auch die etwas kleineren Unihockey-Tore verwendet werden.

www.donuthockey.ch

QUICKSTART – REGELN

Für den Sofort-Einstieg sind die Quickstart-Regeln ideal. Alle Regeln finden sich auf S. 118 und auf www.donuthockey.ch

Spielidee
Ein Team besteht aus 3 Feldspielern und 1 Torhüter. 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 im Torraum mit allen Körperteilen abwehren und auch fangen, so lange er einen Körperteil im Torraum hat (Halbkreis mit Radius 2,4 m), 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. Aktives Behindern des gegnerischen Torhüters ist verboten.

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 einen Abstand von 2 m einhalten, bis der Donut bewegt wird.

Penalty
Wird durch einen Regelverstoß eine sichere Torchance verhindert, 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.

Körperspiel
Ein Feldspieler darf den Donut mit dem Fuß stoppen und sich vorlegen. Hohe Pässe/Schüsse dürfen mit dem Körper angenommen oder mit der Hand zu Boden geschlagen werden. Der Donut darf nicht blockiert werden. Passiert dies trotzdem, erfolgt ein Freeplay für das gegnerische Team am nächstgelegenen Crush Point.

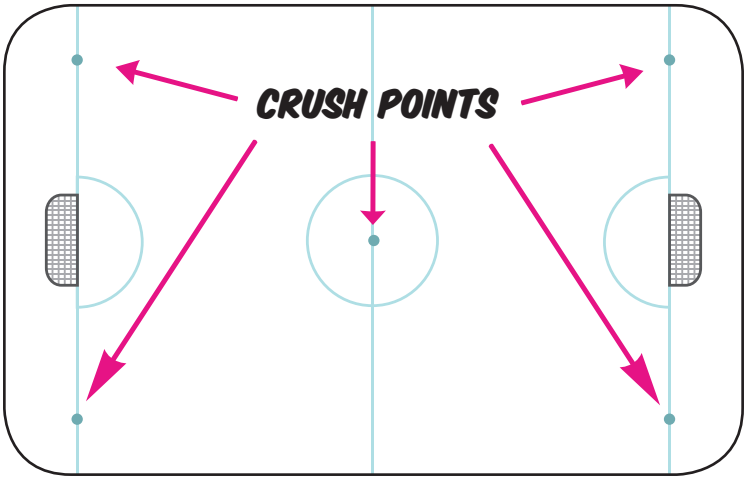
QUICKSTART – REGELN

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.

Bodycheck
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 sind verboten, wie auch überharter Körpereinsatz sowie checken mit Anlauf.

Spiel mit dem Stock
Der Stock darf nur verwendet werden, um den Donut zu spielen. Die Stockspitze darf dabei nie über Hüfthöhe angehoben werden. Verboten ist jegliches Schlagen, Stoßen, Checken oder Haken des Gegners 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.



Übersichts-grafik Spiel-feld mit allen Bodenmar-kierungen

DISCO FAKE!

Dieser ultimative Trick lässt jeden Verteidiger alt aussehen. Die Anleitung zu diesem und anderen grundlegenden Spielaktionen finden sich hier. Probieren geht über studieren: Bilder anschauen und nachmachen!

SPIELAKTIONEN **12**
Grundposition 12
Dribbling 12
Passing 14
Receiving 17
Shooting 18
Fakes 20
Checking 22

POSITIONEN & SETUP **24**
Individuelle Taktik 24
Team Offense 26
Team Defense 28
Goalkeeping 29

SPIELAKTIONEN

Beidhändige Stockführung

- Dies ist die häufigste Art der Stockführung.
- Die Stockhand fasst den Stock ganz oben, die Führhand eine Unterarmlänge darunter.
- Anfänger lernen zuerst nur diese Art der Stockführung.
- Sie eignet sich für alle Spielsituationen, bei denen ein enger Gegnerkontakt besteht, zudem fürs Passen, Annehmen, Schießen und das Spiel 1 gegen 1.

Einhändige Stockführung

- Bei dieser Form befindet sich nur die obere Hand am Stock.
- Sie eignet sich für schnelle Läufe respektive rasches Beschleunigen, zum Beispiel im Gegenstoß, zur Annahme eines Lead Passes (S. 16) oder eines ungenauen Passes.
- Die Gefahr eines Ringverlusts ist erheblich.
- Für Anfänger ist diese Form nicht geeignet.

Einhändige (links) und beidhändige (rechts) Stockführung

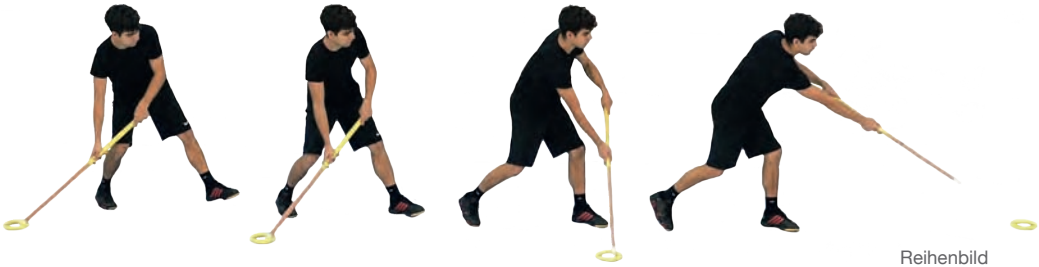
SPIELAKTIONEN

PASSING

Beim Passing ist es wichtig, dass immer Blickkontakt besteht zwischen Passer und Receiver. Der Pass wird direkt auf den Körper gespielt. Die Passvarianten sind der Lesefreundlichkeit halber nur für Rechtsausleger beschrieben. Für Linksausleger gilt einfach jeweils die gegenteilige Seite.

Sweep Pass (gezogener Pass)

- Der Sweep Pass ist ein flacher, dynamischer Pass.
- Grundposition seitwärts, die 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.



Reihenbild
Sweep Pass

Flip Pass (fliegender Pass)

- Der Flip Pass wird gespielt, wenn die Passlinie nicht frei ist. Der Donut wird über die gegnerischen Stöcke gehoben.
- Mit einem langen Flip Pass kann auch das Spiel verlagert werden, wenn man z. B. in einer Ecke in Bedrängnis geraten ist.
- Der Donut wird zunächst vor den Körper gezogen.
- Die Fläche des Stick Tips liegt plan auf dem Boden.
- Die rechte Hand führt eine Schaufelbewegung aus.
- Die linke Hand drückt gleichzeitig nach unten.

GAME SKILLS – DRIBBLING

Mit diesen einfachen Übungen werden die Grundlagen des Dribblings erarbeitet. Sobald das Dribbling einigermaßen beherrscht wird, können die verschiedensten Spiele damit inszeniert werden. So werden die Fertigkeiten gefestigt und in vielfältigen Anwendungssituationen erprobt.

MERKPUNKTE DRIBBLING

- Ist die Bahn frei, wird der Stock einhändig geführt.
- Ist ein Gegner in der Nähe, sind immer beide Hände am Stock.
- Der Kopf ist immer oben, der Blick scannt die Umgebung: Wo sind meine Mitspieler? Wo ist der Gegner?
- Der Donut bleibt immer in Bewegung.
- Im Zweikampf ist der Körper immer zwischen Donut und Gegner.

LERNEN

Dribbling Garden

Alle Spielenden haben einen Stock und einen Donut. Nun wird Musik im Lauftempo abgespielt. Die Spielenden laufen im Rhythmus der Musik und dribbeln durcheinander. Sie achten darauf, den Blick vom Donut zu lösen, um Kollisionen zu vermeiden.

Line Dance

Man muss beim Dribbling immer einer Linie (Bodenzeichnung) folgen. Immer wenn der Spielleiter eine Farbe ausruft, muss sofort auf eine Bodenzeichnung der entsprechenden Farbe gewechselt werden. Danach kann man wieder frei beliebigen Linien folgen, bis der nächste Ausruf kommt.

Lernziele
- Donut kontrolliert führen
- Blick in den Raum richten
- Bewegungen der Mitspieler antizipieren und reagieren
- Präzise eine Richtung halten und schnell reagieren

Material
- 1 Stock & 1 Donut pro Spieler

DRIBBLING

Groupie Game

In 2er-Teams: A ist der «Star» und dribbelt voraus. Er wählt einen möglichst vielfältigen Parcours. B ist der «Groupie» und folgt A möglichst dicht. Auf Signal erfolgt ein Rollenwechsel.

Variante
- Der «Star» zeigt Tricks vor, der Groupie macht sie nach.

Instagram Game

Alle Spieler dribbeln zur Musik durcheinander und zeigen möglichst spektakuläre Moves. Sieht der Spielleiter einen coolen Move, stoppt er die Musik, ruft «Post!» und den Namen des betreffenden Spielers. Dieser zeigt seinen Trick, die anderen (Follower) machen ihn nach. Danach läuft wieder Musik, und es werden neue Tricks ausprobiert.

Lernziele
- Vielfältige, eigene Dribbling-Varianten erfinden und ausführen
- Einen Trick präzise nachahmen können

Material
- 1 Stock & 1 Donut pro Spieler

TECHNIK **TAKTIK** **ATHLETIK**

Action-Foto Groupie Game

PASSING

Bermuda-Dreieck

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.

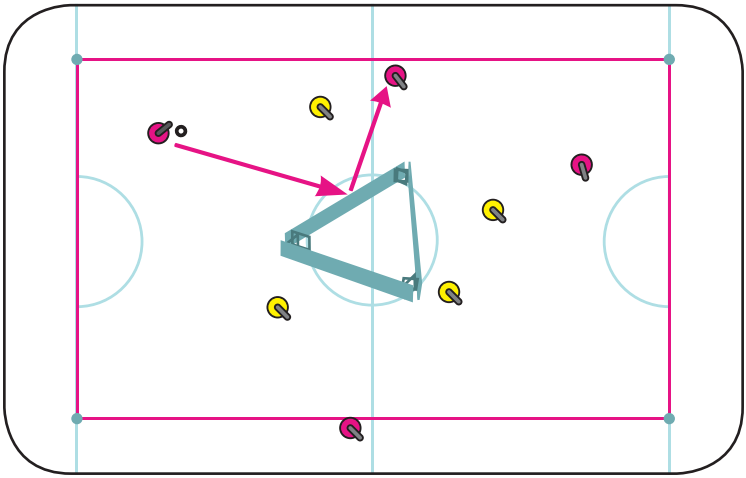
Donut Cagefight

Es wird 4:4 in einem Bankkäfig gespielt (lange Seite = 2 Bänke, kurze Seite = 1 Bank). Pro erfolgreichem Boardpass gibt es einen Punkt. Das angreifende Team bleibt nach dem Punkt in Besitz des Donuts, die Bande muss jedoch gewechselt werden.

Lernziele
- Effizientes Zusammenspiel unter Druck
- Boardpass spielen und annehmen

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

TECHNIK TAKTIK ATHLETIK



Organisationsskizze Bermuda-Dreieck