Olivier Küng
Stadtweg 27a
4310 Rheinfelden
Matrikelnummer: 13-051-578

Donut Hockey: Aufbau von technischen und individualtaktischen Fähigkeiten im Donut Hockey

Bachelorarbeit
Vorgelegt am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit
der Universität Basel zur Erlangung des Bachelor-Zertifikats
im Rahmen des Studiengangs Sport, Bewegung und Gesundheit

Projekt zur Bachelorarbeit:
Erstellen eines Video-Tutorials
mit eigenen Tricks

Gutachter: Prof. Dr. Lukas Zahner

Rheinfelden, den 14.04.2017

Danksagung

Ich möchte mich hier gerne allen Personen danken, die mich bei dieser Bachelorarbeit unterstützt und motiviert haben.
Mein allererstes Dankeschön geht an meinen Betreuer und Begutachter Herr Prof. Dr. Lukas Zahner, welcher mir mit konstruktiver Kritik und hilfreichen Tipps weiterhelfen konnte.
Muriel Sutter, die Erfinderin von Donut Hockey, begleitete mich als Co-Betreuerin von Anfang an bis am Schluss mit guten Tipps und Material. Auch ihr gebührt ein grosses Dankeschön.
Zudem möchte ich mich bei meinem Kollegen, Mitstudent Samuel Hunziker bedanken, der mir mit viel Geduld, Hilfsbereitschaft und Interesse zur Seite stand. Bedanken möchte ich mich für die zahlreichen Stunden, die wir zusammen in der Turnhalle und am Schreibtisch verbracht haben. Dabei entstanden viele kreative Ideen, die dazu beigetragen haben, dass wir viele neue Tricks erfinden konnten.
Ein besonders grossen Dank geht auch an meinen Kollegen Jonas Hintermann und an meinen Bruder Nicolas Küng, die ebenfalls, wie auch Samuel Hunziker, Darsteller im Donut Hockey Trick Tutorial sind. Wir verbrachten zahlreiche, schweisstreibende Stunden zusammen vor der Kamera. Ohne sie hätte diese praktische Arbeit nicht entstehen können.
Meiner Freundin Melanie Glover möchte ich für die emotionale Unterstützung danken.
Zum Schluss danke ich meinen Eltern Thomas Küng und Francoise Dupasquier Küng. Sie motivieren mich stets und haben immer ein offenes Ohr für meine Probleme. Zudem ermöglichen sie mir mit ihrer Unterstützung dieses Studium.

Olivier Küng,

Rheinfelden, 4. Juni 2017

Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung 4

2. Einleitung 5

3. Donut Hockey 6
3.1. Allgemein 6
3.2. Geschichte 6

4. Technik und individuelle Taktik (Individual Taktik) 7
4.1. Technik 7
4.1.2. Dribbling (Ball führen) 7
4.1.3. Passing (Donut Passen) 8
4.1.4 Shooting (Schiessen) 10
4.1.6. Checking (Gegner vom Donut trennen) 12
4.1.7. Fakes (eins gegen eins Situationen) 13
4.2. Individuelle Taktik (Individual Taktik) 14
4.2.1. Individual Offense 14
4.2.2. Individual Defense 15

5. The Trick Book – Ein Donut Hockey Video Tutorial 16
5.1. Was ist „The Trick Book“? 16
5.2. Tricks 16

6. The Making Off „The Trick Book“ 20
6.1. Tricks erfinden 20
6.2. Tricks formulieren 20
6.3. Vorbereitungen und Video-Dreh 21

1. Zusammenfassung

Donut Hockey ist eine neue Sportart, welche sich noch im Entwicklungsprozess befindet. Erfunden wurde diese Sportart von Murielle Sutter. Donut Hockey verbindet Elemente aus Unihockey, Eishockey und Ringette. Es ist eine Mannschafts-Sportart, die zum Ziel hat, dass mit einem Donut ähnlichen Ring und einem Stock ein Tor erzielt wird. Der Forschungsstand in dieser Sportart ist sehr gering, da Donut Hockey eine Randsportart ist, die sich in der Innovationsphase befindet. Im ersten Teil dieser Arbeit wird der Frage, wie technische und individualtaktische Fähigkeiten im Donut Hockey aufgebaut sind, nachgegangen. Zu den technischen Faktoren gehören die Grundposition, Dribbling (Ball führen), Passing (Donut Passen), Receiving (Donut annehmen), Shooting (Schiessen), Checking (Gegner vom Donut trennen) und Fakes (Täuschungen). Die individuelle Taktik wird in Individual Offense (individuelles Verhalten im Angriff) und in Individual Defense (individuelles Verhalten in der Verteidigung) unterteilt.
In einem zweiten Teil der Arbeit werden fünf neue Donut Hockey Tricks präsentiert, welche auch in einer Serie von Video Tutorials gezeigt und erklärt werden. Die Serie namens „The Trick Book“ ist in einem Trailer und in fünf Trick Tutorials unterteilt, wobei in jedem Video ein Trick vorgestellt wird.
Der dritte Teil dieser Arbeit beschäftigt sich mit dem Vorgang, wie die Tricks entstanden sind. Er erläutert den Arbeitsprozess vom Filmen, Schneiden, Bearbeiten und Animieren von Videos, bis hin zum fertigen Produkt die Serie „The Trick Book“.

2. Einleitung

Donut Hockey ist eine Ballsportart, die Ähnlichkeiten mit Unihockey, Eishockey und Gym-Ringette hat. Es handelt sich um eine Randsportart, welche sich momentan noch in der Innovationsphase befindet (Lamprecht & Stamm, 2002). Der Forschungsstand ist deshalb noch sehr gering. Dies bekräftigt die Relevanz dieser Arbeit.
Ziel dieser Arbeit ist es, den Aufbau von technischen und individualtaktischen Fähigkeiten im Donut Hockey zu erarbeiten und zu formulieren. Daraus ergibt sich folgende Fragestellung: Wie sind technische und individualtaktische Fähigkeiten im Donut Hockey aufgebaut?
Mithilfe bereits vorhandener Literatur in den Sportarten Unihockey, Eishockey und Ringette, und mit dem Donut Hockey Handbuch von Sutter (2017) wurden technische und individualtaktische Fähigkeiten erarbeitet, verglichen und formuliert. Zu den technischen Faktoren gehören die Grundposition, das Dribbling (Ball führen), das Passing (Donut Passen), das Receiving (Donut annehmen), das Shooting (Schiessen), das Checking (Gegner vom Donut trennen) und die Fakes (Täuschungen). Zur Individual Taktik gehört die Individual Offense (individuelles Verhalten im Angriff) und die Individual Defense (individuelles Verhalten in der Verteidigung).
Darauf aufbauend wurde in einem zweiten Teil neue, attraktive Tricks erfunden und formuliert. Das Ganze wurde dann in einem Tutorial Video verfilmt. Das Tutorial Video könnte als Unterrichts-Instrument dienen. Auf den Arbeitsprozess des Erfindens von Tricks, des Filmens und des Erstellens eines fertigen Produkts „The Trick Book“ wird im dritten Teil dieser Arbeit eingegangen.

3. Donut Hockey

3.1. Allgemein

Donut Hockey ist eine junge Spielsportart, welche sich noch im Entwicklungsprozess befindet. Es ist eine Teamsportart, die in die Kategorie der Torschussspiele fällt. Der Spielgendanken von Torschussspielen ist es, im Wettbewerb zwischen zwei Mannschaften regelkonform mehr Tore zu erzielen als das generische Team (Erdtel & Brückner, 2014).
Donut Hockey ist ähnlich wie Unihockey. Es integriert Elemente aus der kanadischen Sportart Ringuette und dem Eishockey. Man spielt es mit einem Eishockey ähnlichen Stock ohne Kelle und einem Donut aus Kunststoff (Sutter, 2017). Die Regeln sind vergleichbar mit Unihockey, Eishockey und Ringette. Das Regelwerk von Donut Hockey befindet sich im Anhang.

3.2. Geschichte

Gemäss www.donuthockey.ch (2017, 27. April) unterliefen Stock und Donut einem aufwändigen Entwicklungsprozess, bevor das endgültige Material auf den Markt kam. Es begann mit Tauchringen, Klebbandrollen und Gymnastikstöcken. Das Hauptproblem war jedoch immer der Grip zwischen Stock und Spielgerät. Nach drei Tests mit Fimo-Basteleien einigte man sich auf ein Design einer Spitze. Diese Spitze läuft schmal zu und hat mehrere Rillen für einen optimalen Grip am Ring. Als Stock dient der Schaft von einem Eishockeystock. Der offizielle Stock besteht aus leicht elastischen Materialien wie Polycarbonat oder Carbon/Fiberglass, auf denen man die Spitze aufsetzen kann (Sutter, 2017). Der Donut Hockey Spielring ist weich, hat eine gute Gleitfähigkeit und einen optimalen Grip am Stock (Sutter, 2017). Über die letzten Jahre wurden auch die Schutzausrüstung für den Torwart und die Feldspieler entwickelt. Das Logo fürs Donut Hockey designte der international gefragte Grafitti Artist Boogie. Schlussendlich erschien 2017 das erste offizielle Lehrmittel mit Regeln, einer Anleitung zur Technik und Taktik, und verschiedenen Trainings- und Spielformen, unter dem Titel „Donut Hockey – Fast Food For Fast People“ (Sutter, 2017).

Abbildung 1: Donut Hockey Material und Ausrüstung (Sutter, 2017)

4. Technik und individuelle Taktik (Individual Taktik)

Im folgenden Abschnitt werden die technischen Fähigkeiten und die individualtaktischen Fähigkeiten im Donut Hockey besprochen. Der erste Teil beschäftigt sich mit der Technik. Dazu gehört die Grundposition, Dribbling (Ball führen), Passing (Donut Passen), Receiving (Donut annehmen), Shooting (Schiessen), Checking (Gegner vom Donut trennen) und verschiedene Fakes (Täuschungen) (Sutter, 2017). Im zweiten Teil wird genauer auf die Individual Taktik eingegangen, welche in Individual Offense und Individual Defense aufgeteilt ist.

4.1. Technik

4.1.1 Grundposition bzw. Körperhaltung

Die Grundposition im Donut Hockey ist eine sehr ähnliche wie beim Unihockey und beim Eishockey. Die Körperhaltung ist leicht nach vorne geneigt (Roschinsky, Gatzke & Vordank, 2013) und die Kniestellung ist leicht gebeugt. Dabei ist zu beachten, dass der Rücken gerade bleibt (Erdtel, 2014). Der Spieler sollte in einer leicht gegrätschten Position stehen und dabei das Körpergewicht auf beide Beine verteilt haben (Sutter, 2017). Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet, laut Pavlis (2004), etwa auf eine Entfernung von 30 m. In der Grundposition greift die obere Hand (Stockhand) ans Stockende und die untere Hand (Führhand) hält den Stock eine Unterarmlänge darunter. Ob die linke oder rechte Hand die Führhand ist, merkt man meistens schnell beim Ausprobieren (Sutter, 2017).

4.1.2. Dribbling (Ball führen)

Roschinsky (2013) und Sutter (2007) erwähnen beide, dass es wichtig ist, beim Dribbling den eigenen Körper zwischen dem Ball bzw. dem Donut und dem Gegner zu halten. Der Blick muss vom Ball bzw. vom Donut zu gelöst werden um das Spiel im Blickfeld zu haben. Beide Autoren meinen, dass je näher der Gegner kommt, desto enger muss man den Ball oder den Ring am Körper führen. Laut Erdtel (2014, S. 35) ist auf einen Engen Ball-Kellen-Kontakt zu achten, wobei das Schlägerblatt den Ball halbmondartig schützt. Die Schwierigkeit, auf die Position des Schlägerblatts zu achten, fällt beim Donut Hockey aufgrund fehlender Kelle weg. Beim Donut Hockey wird lediglich die Stockspitze in den Donut gesteckt und leicht gegen den Boden gedrückt (Sutter 2017). Es ist das selbe Prinzip wie beim Gym Ringette (McNichols & Monteiro, 2015)

Sutter (2017) zeigt zwei verschiedene Varianten der Stockführung, die beidhändige Stockführung und die einhändige Stockführung. Im Unihockey wird bei der beidhändigen Stockführung noch zwischen einer weiten und engen Griffhaltung unterschieden

(Roschinsky, 2013). Die zwei Varianten der Stockführung werden im Unihockey enge Ballführung (beidhändig) und offene Ballführung (einhändig) genannt (Roschinsky et. al., 2013).

Bei der beidhändigen Stockführung fasst die Stockhand den Stock ganz oben und die Führhand eine Unterarm länge darunter. Die beidhändige Art der Stockführung ist die häufigste. Anfänger lernen diese Art zuerst. Sie eignet sich für eins gegen eins Situationen, für das Passen, für das Annehmen, für das Schiessen und bei engem Gegnerkontakt.
Die einhändige Stockführung eignet sich für rasche Beschleunigungen und schnelle Läufe, zum Beispiel beim Gegenstoss, bei der Annahme eines Leadpasses (Pass in den Lauf) oder bei einem ungenauen Pass. Bei dieser Art der Stockführung ist nur die obere Hand (Stockhand) am Stock. Die Gefahr eines Ringverlustes ist jedoch höher, weshalb sie für Anfänger weniger geeignet ist (Sutter, 2017). Auch im Unihockey ist man sich einig, dass mit der offenen Ballführung (einhändige Stockführung) ein höheres Risiko eingegangen wird den Ball zu verlieren (Roschinsky et. al., 2013).

4.1.3. Passing (Donut Passen)

Laut Erdtel et. al. (2014) ist es wichtig, die Passgenauigkeit und die Passgeschwindigkeit zu beherrschen. Das Erlernen von verschiedenen Passarten ist wichtig, um in unterschiedlichen Spielsituation mit unterschiedlichen Passarten zu reagieren. Es ist auch darauf zu achten, die Passarten sowohl für die Vorhand wie auch für die Rückhandseite zu erlernen, um die Flexibilität im Spiel zu erhöhen und so variantenreich auf verschiedene Situationen reagieren zu können. Sutter (2017) fügt an, dass der Blickkontakt zwischen Passgeber und Receiver sehr wichtig ist. Auch muss der Pass direkt auf den Körper des Mitspielers gespielt werden.

Im Donut Hockey unterscheidet man zwischen fünf verschieden Passvarianten (Sutter, 2017):

- Sweep Pass (gezogener Pass)
- Flip Pass (fliegender Pass)
- Drop Pass
- Lead Pass (Pass in den Lauf)
- Board Pass (Bandenpass)

Der Sweep Pass (gezogener Pass) ist dem Schlenzpass aus dem Unihockey sehr ähnlich (Roschinsky et. al., 2008). Es handelt sich dabei um einen flachen dynamischen Pass, bei dem man seitwärts in der Grundposition steht, wobei die rechte Körperseite zum Receiver zeigt (Sutter, 2017). Ähnlich wie bei einer Uhrpendelbewegung (Erdtel et. al., 2014) wird der Donut zuerst rückwärts gezogen und danach wieder nach vorne gezogen. Gleichzeitig wandert das Gewicht auf den linken Fuss und dann auf den rechten Fuss. Auf der Höhe des linken Fusses wird der Donut abgegeben und das Stockende sollte auf den

Receiver zeigen (Sutter, 2017). Dieser Pass kann auch auf der Rückhandseite gespielt werden. Der Sweep Pass gleicht gemäss Roschinsky et. al. (2013) dem Schlenzpass. Dies ist die Hauptzuspielform im Unihockey und kann durch das Passtempo und durch die Zugbeschleunigung nach vorne differenziert werden.

Wenn die Passlinie zu ist, weil ein Gegner seine Stock dazwischen hält, kommt der Flip Pass zum Zug. Beim Flip Pass (fliegender Pass) handelt es sich um einen Pass, bei dem der Donut über die gegnerischen Stöcke gehoben wird (Sutter, 2017). Der fliegende Pass kommt auch im Eishockey als hoher Pass vor, bei welchem er mit Hilfe eines kurzen Handgelenkschusses erfolgt (Zdenek 2004). Der lange Flip Pass kann zur Spielverlagerung dienen, wenn man z.B. in einer Ecke in Bedrängnis gerät (Sutter, 2017). Sutter (2017) erklärt, dass beim Flip Pass der Donut zuerst vor den Körper gezogen wir. Danach macht die Führhand eine Schaufelbewegung und die Stockhand drückt gleichzeitig nach unten. Der Flip Pass sollte nur so hoch gespielt werden, dass er kurz vor dem Receiver zu Boden fällt. Pavlis (2004) präzisiert, dass der Puck etwa einen Meter vom Schläger des Mitspielers landen und dabei nicht höher als 30 cm über das Eis fliegen sollte.

Der Drop Pass ist eine Art leichter Rückwärtspass. Er wird gebraucht, um Raum für den Receiver bzw. Mitspieler zu schaffen. Der Passgeber dribbelt dynamisch vorwärts und spielt dann den Donut unvermittelt leicht hinter sich in den freien Raum, wo ein Receiver von hinten kommt und den Donut übernimmt. Der Passgeber läuft in die gleiche Richtung weiter aus der Schusslinie (Sutter, 2017). Laut www.sihf.ch (2016) wird die Drop Pass Technik auch im Eishockey gebraucht.

Beim Lead Pass (Pass in den Lauf) und beim Board Pass (Bandenpass) (Sutter, 2017) handelt es sich um Variationen vom Sweep Pass (gezogener Pass).

Beim Lead Pass spielt der Passgeber laut Sutter (2017) den Donut in den freien Raum vor dem Receiver. In anderen Worten spielt der Passgeber dem Receiver einen Sweep Pass in den Lauf. Der Receiver befindet sich entweder schon im Lauf oder er startet und beschleunigt um den Donut abzufangen. Es ist wichtig, dass der Passgeber das Tempo des Receivers gut einschätzen kann. Der Lead Pass wird im Gegenstoss oder bei der Angriffsauslösung verwendet. Auch im Unihockey braucht man den Pass in den Lauf. Erdtel et. al. (2004) baut in ihrem Handbuch „Floorball Spielen“ den Pass in diversen Übungsformen ein.

Eine weitere Variation des Sweep Passes ist der Board Pass (Bandenpass), welcher nach Sutter (2017) auch als 4. Feldspieler bezeichnet werden kann. Beim Bandenpass wird die Bande miteinbezogen um einen Verteidiger zu umspielen, der sich in der direkten Passlinie zum Receiver befindet. Da die Bande den Donut im berechenbaren Winkel wieder zurück gibt, kann man sie als 4. Feldspieler bezeichnen. Dabei gilt Einfallswinkel gleich Ausfallwinkel. Auch im Unihockey wird die Bande durch gezieltes Bandenspiel mit

einbezogen (Kratochvil & Nebe, 2014). Anders wird im Eishockey die Bande durch den Pass entlang der Bande mit einbezogen. Es ist eine Art Befreiungsschlag aus der eigenen Zone, siehe im „Hockey Lexikon“ von Swiss Eishockey im Anhang(www.sihf.ch, 2016).

4.1.4 Shooting (Schiessen)

Sutter (2017) unterscheidet im Donut Hockey Zwischen drei verschiedenen Schussvarianten

- Sweep Shot (gezogener Schuss)
- Flip Shot
- Wrist Shot

Der Sweep Shot ist ein flacher, schneller und gezogener Schuss. Der Bewegungsablauf erfolgt gleich wie beim gezogenen Pass, nur kraftvoller. Die Führhand greift beim Sweep Shot tief ans untere Ende des Griptapes. Bei der Backhand-Variante greift die Führhand ein bisschen höher. Zum Zielen hilft das Anvisieren des Ziels mit dem Stockende nach dem Schuss (Sutter, 2017). Der Sweep Shot ist dem Schlenzschuss aus dem Unihockey ähnlich (Roschinsky et. al., 2013). Kratochvil et. al., (2014, S. 119) erwähnen auch, dass der Ball dorthin fliegt, wohin die Kelle zeigt.

Der Flip Shot ist eine leicht angepasste Version des Backhand Shots aus dem Gym Ringuette (McNichol et. al., 2015). Sutter (2017) beschreibt den Flip Shot als Trickschuss, welcher nicht sehr stark ist, aber überraschend, präzise und sehr vielfältig sein kann. Er funktioniert ähnlich wie der Flip Pass (fliegender Pass). Der Donut wird dynamisch vor den Körper gezogen. Dabei wird der Stock so geführt, dass die flache Seite der Stockspitze eben auf dem Boden liegt. Zu Begin weißt der Ellenbogen der Stockhand hoch in die Luft und danach machen die Arme wie beim Flip Pass eine Schaufelbewegung. Der Flip Shot funktioniert auf der Vor-und Rückhand Seite.

Die dritte Schusstechnik wird Wrist Shot genannt. Es handelt sich um einen hohen gezogenen Schuss. Zuerst ist eine stabile Grundposition wichtig. Der Anfang ist gleich wie beim Sweep Shot, bei dem der Ring und das Körpergewicht nach hinten verlagert werden. Danach werden Körpergewicht und Ring dynamisch nach vorne geführt. Wenn sich der Donut auf der Höhe des vorderen Fusses befindet, leitet man eine kombinierte Handgelenkbewegung ein. Dabei dreht die Führhand nach aussen und die Stock Hand nach innen. Mit dieser Technik wird der Donut in die Höhe befördert (Sutter, 2017). Diese Technik kommt aus dem Eishockey und hat Ähnlichkeiten mit dem sogenannten Handgelenkschuss. Im Eishockey gibt es noch eine andere Möglichkeit den Puck vom Boden zu heben. Beim Schlagschuss geschieht dies durch Neigung der Schlägerschaufel (Pavlis, 2004). Diese Technik fällt beim Donut Hockey aufgrund fehlender Schlägerschaufel weg.

Die Donut Hockey Regeln besagen, dass die Stockspitze höchstens auf Hüfthöhe geführt werden darf (Sutter, 2017). Bei allen Schuss Varianten ist es deshalb wichtig darauf zu achten, dass die Stockspitze nicht höher als die Hüften schwingt.

4.1.5. Receiving (Donut Annehmen)

Sutter (2017) teilt das Receiving in drei verschieden Techniken (Basic Receive, Batting und Foot Receive) und erklärt, dass das Receiving als eine der schwierigsten Aktionen im Donut Hockey gilt. Im Gym Ringette ist man ebenfalls der Meinung, dass das Receiving zu den schwierigsten Techniken gehört. McNichols et. al., (2015) meinten, dass das Beherrschen des Receivings in allen Positionen und Geschwindigkeiten für ein gutes Passspiel wichtig ist. Dies konnte auch durch eigene Erfahrungen bestätigt werden, welche im Donut Hockey Instructor Kurs gemacht wurden.

Beim Basic Receive wartet der Spieler in der Grundposition, wobei die Spitze des beidhändig gefassten Stock vor dem Körper am Boden liegt. Der Pass kann aber auch einhändig angenommen werden, was die Reichweite erhöht, aber die Sicherheit senkt. Wenn der Pass kommt, wird der Stock so früh wie möglich in den Donut gesteckt, um dann den Schwung nach hinten abzubremsen (Sutter, 2017). Laut McNichol et. al., (2015) ist die Augen-Arme Koordination, das Timing und die Antizipation sehr wichtig für gute Receiving Skills. Die ganze Konzentration sollte sich auf den sich nähernden Ring richten. Im Unihockey ist man da anderer Meinung. Kratochvil (2014) erklärt, dass man nicht nur den Weg des Balles im Blick behalten sollte, sondern auch das parallel geschehende Spielgeschehen. Sutter fügt an, dass der Augenkontakt zwischen Passgeber und Receiver wichtig ist. Der Donut kann auch in Bewegung angenommen werden, dabei muss das Tempo des Donuts eingeschätzt werden können (Sutter, 2017).

Fliegende Donuts können durch Batting abgefangen werden, indem sie von Hand möglichst direkt und flach vor sich zu Boden geschlagen werden. Sobald der Donut am Boden ist, übernimmt man ihn sofort mit dem Stock (Sutter, 2017).

Bei der dritten Technik handelt es sich um die Foot Receiving Technik. Diese Technik wird angewendet, wenn man den Donut mit dem Stock verfehlt. In diesem Fall kann man den Donut auch mit dem Fuss annehmen.

Im Eishockey und auch im Unihockey ist es erlaubt hohe Pässe abzufangen. Im Eishockey ist es wie Beim Donut Hockey. Der Puck wird mit der Hand aus der Luft zu Boden geschlagen(Pavlis, 2004). Im Unihockey ist die hohe Ballannahme laut Regeln mit allen Körper teilen erlaubt ausser mit der Hand und mit dem Kopf (Roschinsky et. al., 2008).

4.1.6. Checking (Gegner vom Donut trennen)

Ein weiterer Punkt in der Technik von Donut Hockey sind die eins gegen eins Situationen (Zweikampf). Ziel des Verteidigers in einer eins gegen eins Situation ist es, den Gegner vom Donut zu trennen, um selbst in den Besitz des Donuts zu kommen. Sutter (2017) bezeichnet diese Technik als Checking. Grundsätzlich darf nur der Spieler mit dem Donut gecheckt werden. Es gibt drei verschieden Formen des Checkings:

- Side Stick Check (seitlicher Stock Check)
- Sweep Check (Wisch-Check)
- Body Check (Körpercheck)

Beim Side Stick Check nähert sich der Verteidiger dem Donut Träger auf der Stockseite an (geht auch von der anderen Seite, jedoch nicht ganz so gut wie von der Stockseite). Sobald sich der Verteidiger auf der selben Höhe des Gegners befindet, kann er mit dem eigenen Stock unter den Stock des Gegners einfädeln und dann mit einem leichten Check den Stock des Gegners hochhalten. So wird der Donut frei. Es ist von Vorteil, wenn der Verteidiger dabei den Stock beidhändig fast (Sutter, 2017). Diese Aktion kommt aus dem Eishockey. Dort ist es ebenfalls erlaubt den Schläger des Gegners anzuheben (Pavlis, 2004). Anders ist es im Unihockey. Jede Art des Stockschlages, dazu zählen Schläge auf den gegnerischen Schläger und Schläge auf den Körpers des Gegners, werden mit einer Strafe geahndet (Kratochvil et. al., 2014).

Eine weitere Form des Checkings ist der Sweep Check (Wisch-Check). Anders als beim Side Stick Check steht der Verteidiger frontal gegenüber dem Donut-Träger. Mit einer wischenden Bewegung mit dem Stock hebt er den generischen Stock an, sodass der Donut frei wird. Danach übernimmt er sofort den Donut und dreht sich vom Angreifer weg (Sutter, 2017).

Bei der dritten Variante handelt es sich um den Bodycheck (Körpercheck), welcher auch im Eishockey sehr bekannt ist (www.usahockeyrulebook.com, 2017). Um einen Bodycheck auszuführen, muss sich der Verteidiger dem Gegner seitlich nähern. Sobald er auf der Höhe des Gegners ist, muss er en Stock in den Donut stecken. Dann kann er dem Gegner eine „Check“ mit der Hüfte oder der Schultern versetzen. Ziel des „Checks“ ist es, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, um so in Besitz des Donuts zu kommen. Im Donut Hockey gelten, sowie beim Eishockey (National Hockey League, 2015), strenge Regeln für den Bodycheck. Das Checken von hinten oder gegen die Bande ist streng verboten. Ausserdem darf der Check nur ausgeführt werden, wenn beide Spieler den Stock im Donut platziert haben. Bei einem Regelverstoss erfolgt je nach Härte ein Freeplay oder eine 2-minütiger Ausschluss des Spielers, welcher das Foul begangen hat (Sutter, 2017).

4.1.7. Fakes (eins gegen eins Situationen)

Im Donut Hockey gibt es verschieden Möglichkeiten den Gegner auszuspielen. Sutter (2017) zeigt verschiedene Fakes (Täuschungen) und nennt mehrere wichtige Faktoren, die wichtig für das Gelingen von Fakes sind. Sie ist der Meinung, dass ein optimaler Abstand zum Gegner, die sichere Donut-Führung und ein Rascher Rhythmus- und Tempowechsel zu den Erfolgsfaktoren gehören. Zudem fügt sie an, dass man in die Lücke und nicht auf den Mann laufen sollte.

In Sutter's (2017) Donut Hockey Handbuch sind folgende Fakes beschrieben:

- Body Fake (Körpertäuschung)
- Shot Fake
- Fake Drive
- Pass Fake
- Disco Fake

Beim Body Fake handelt es sich um eine Körpertäuschung. Dabei wird der Donut leicht nach rechts oder links gezogen. Dazu macht man einen entschlossenen Schritt und neigt leicht mit dem Oberkörper in dieselbe Richtung wie der Donut, um die Täuschung zu verstärken. Erst wenn der Verteidiger auf die Täuschung reagiert, zieht man den Donut auf der anderen Seite am Verteidiger vorbei und läuft aufs Tor. Dann schiesst man oder spielt ein Pass (Sutter, 2017). Die Körpertäuschung kommt auch im Eishockey zum Einsatz. Gemäss Pavlis (S. 69, 2014) gehört diese Variante zu den wichtigsten individuellen Spielfertigkeiten beim Umlaufen des Gegners. Auch Kratochvil et. al. (2014) erwähnen verschiedene Arten von Finten wie die Schläger oder Körpertäuschung, welche in eins gegen eins Situationen zum Einsatz kommen. Wie es im Video auf der offiziellen Website von Ringuette Canada ersichtlich ist, kommen auch dort Stock und Körpertäuschungen sehr oft zum Einsatz (www.ringette.ca, 2017).

Beim Shot Fake täuscht der Angreifer lediglich mit einer Ausholbewegung einen Schuss an und zieht dann am Gegner vorbei, wenn dieser in die Abwehrposition geht. Beim Pass Fake täuscht man einen Pass zum Mitspieler an, während man ihm den Körper zuwendet und bewusst Blickkontakt aufnimmt. Auch hier erfolgt danach ein rasches, explosives Vorbeiziehen am Gegner, wenn dieser auf die Täuschung reagiert hat (Sutter, 2017).

Den Fake Drive beschreibt Sutter (2017) als das Antäuschen eines Laufweges zum Tor. Der Angreifer verlangsamt seinen Lauf wieder, sobald der Verteidiger auf diese Aktion reagiert hat. So schafft sich der Angreifer Platz und Zeit für eine weitere Aktion wie einen Pass oder einen Schuss.

Beim Letzten Fake handelt es sich um den Disco Fake. Der ist aus einer Körpertäuschung mit einer anschliessender 360 Grad Drehung zusammengesetzt, um am Verteidiger vorbei zu ziehen (Sutter, 2017). Die 360 Grad Drehung wird auch im Unihockey als Finte eingesetzt (Kratochvil et. al., 2014). Der Disco Fake beginnt mit einer Körpertäuschung nach links, wobei der linke Fuss vorne ist. Danach dreht sich der Spieler um die eigene Achse auf dem rechten Fuss vom Gegner weg. So kann er rechts am Verteidiger vorbeiziehen. Dieser Trick funktioniert auch auf der anderen Seite (Sutter, 2017).

Im Projekt zu dieser Bachelorarbeit wurden fünf weitere Tricks bzw. Fakes erfunden, welche zum Teil auf die Fakes von Sutter (2017) aufbauen. Diese Tricks werden im übernächsten Kapitel „The Trick Book – Ein Donut Video Tutorial“ vorgestellt und beschrieben.

4.2. Individuelle Taktik (Individual Taktik)

Unter individueller Taktik versteht man, die im Bewegungshandeln sichtbare Entscheidung zwischen Handlungsalternativen unter Zeitdruck aufgrund der Verarbeitung situativer Merkmale (Westphal, Gasse & Richtering, S. 37, 1987). Kratochvil et. al. (2014) erklären, dass die Vorgaben für Individualtaktik eng mit der jeweiligen Aufgabe des Spielers und der vorhandenen Spielsituation zusammenhängen. Die sinnvolle Verhaltensweise eines Spielers ist wesentlich von den persönlichen Fähigkeiten und denen des Gegenspielers abhängig. Dies erläutert Sutter (2017) im Zusammenhang mit der individuellen Taktik und teilt diese in drei Komponenten:

- Individual Offense mit Donut
- Individual Offense ohne Donut
- Individual Defense

4.2.1. Individual Offense

mit Donut

Bei der Individual Offense mit Donut ist es wichtig, dass der Angreifer den Blick vom Donut löst, um die Umgebung im Überblick zu haben. Umso näher der Gegner kommt, desto wichtiger ist es auch, dass er den Donut mit dem Körper abdeckt. Der Angreifer sollte den Spielrhythmus variieren und möglichst Druck aufs Tor machen (Sutter, 2017). Roschinsky et. al. (2008) fügen an, dass der Angreifer den direkten Weg zum Tor suchen sollte und das Tempo dabei hoch hält. Er sollte den Zweikampf vermeiden und falls es doch dazu kommt, den Gegner mit einer Finte zum Stellungsfehler animieren.

Sutter (2017) erklärt, dass das Verhalten in der Offensive auf drei taktischen Grundsituationen basiert. Ist die Schuss-Bahn frei, kann der Angreifer schiessen. Sollte die Schuss-Bahn verdeckt sein, hat man die Möglichkeit einem Mitspieler zu Passen, welcher sich vielleicht in einer besseren Position befindet. Wenn aber kein Mitspieler frei ist, muss man probieren, im Zweikampf am Gegner vorbei zu kommen. Damit gelangt man in eine bessere Position.

Ohne Donut

Die Individual Offense ohne Donut bezieht sich auf die Angreifer ohne Donut, dessen Hauptziel es ist, sich frei zu laufen, um dem Mitspieler mit Donut eine Anspiel Möglichkeit zu bieten (Sutter, 2017). Dazu muss der Angreifer Körperkontakt mit dem Verteidiger suchen und sich dann mit einer explosiven Bewegung vom Verteidiger in die gewünschte Richtung lösen. Sutter (2017) sagt, dass es erlaubt ist, sich dabei leicht vom Gegner abzustossen ohne die Ellenbogen zu nutzen oder den Gegner mit Händen und Armen zu behindern. Kratochvil et. al. (2014) erwähnen noch eine zusätzliche Möglichkeit, ohne Donut zu agieren. Er sagt, dass der Angreifer ohne Donut den Verteidiger binden kann, um Raum für den ballführenden Mitspieler zu schaffen. Der Angreifer ohne Ball sollte immer in Bereitschaft sein, bei einem Ballverlust seines Mitspielers sofort zu verteidigen (Kratochvil et. al., 2014).

4.2.2. Individual Defense

Ziel des Verteidigers in der Individual Defense ist es, den Angriff zu stoppen und den Donut zurückzuerobern (Sutter, S. 25, 2017). Dazu muss er verschiedene Taktiken befolgen. Er sollte die Schusslinie abdecken, den Angreifer abbremsen, ihn in eine ungünstige Position abrängen und im wenn möglich den Donut abnehmen. Damit dies gelingt, muss der Verteidiger verschiedene Faktoren beachten. In der Verteidigung sollte der Spieler die Frontalstellung vermeiden (Roschinsky et. al., 2008) und die Grundposition sollte seitlich diagonal sein (Sutter 2017). Die seitliche Verteidigungsposition verhindert das Auflaufen auf den entgegenstürmenden Gegner, erklärt Kratochvil et. al. (2014). Sutter (2017) erwähnt, dass man mit der einhändigen Stockhaltung eine maximale Reichweite hat. Sie verdeutlicht, dass der Verteidiger möglichst auf der Verteidigungslinie zwischen Verteidiger und Tor bleibt und sich dazu dynamisch mit dem Angreifer bewegt. Durch diese Laufarbeit wird der Angreifer ausgebremst und aus der gefährlichen Position herausgedrängt. Sobald der Angreifer sich in einer ungefährlichen Position befindet, kann man versuchen ihm den Donut abzunehmen. Diese Aspekte werden auch im Unihockey umgesetzt, erläutern Kratochvil et. al. (2014) und Roschinsky et al. (2008).
Kratochvil et. al. (2014) gehen noch auf die Verteidiger ein, welche die Spieler ohne Ball verteidigen. Diese Verteidiger sollten probieren, die Passwege zu Sperren und möglichst immer Angriffsbereit zu sein. Gleichzeitig müssen sie versuchen, die Position zwischen Angreifer und Tor zu halten.

5. The Trick Book – Ein Donut Hockey Video Tutorial

5.1. Was ist „The Trick Book“?

Beim Trick Book handelt es sich um eine Serie von Donut Hockey Trick Tutorials inklusive Trailer. In diesem wird in jeder Folge ein Donut Hockey Trick vorgestellt und erklärt. Die einzelnen Videos bzw. Folgen sollen als Unterrichtsvorlagen dienen. In jeder Folge werden die Tricks jeweils aus verschieden Perspektiven gezeigt. Dazu gibt es zu jedem Trick verschiedene Tipps und wichtige Aspekte zur Ausführung, die beachtet werden müssen. Diese Tipps und die Technik werden parallel zum Video erläutert.

5.2. Tricks

5.2.1. The Fake Twist

Der Fake Twist ist eine Variation des Disco Fakes (Sutter, 2017). Es ist ein Element, welches man in einer eins gegen eins Situation verwenden kann. Anstatt am Gegenspieler vorbeizudrehen bricht man die Drehung ab und zieht auf der anderen Seite am Gegner vorbei.

- Der Angreifer läuft wie beim Disco Fake (Sutter, 2017) auf die Vorhandseite und führt mit dem linken Fuss vorne eine leichte Körpertäuschung nach links aus.
- Es geht mit einer Drehung um die eigene Achse auf dem rechten Fuss weiter, weg vom Gegner (Sutter, 2017). Beim Disco Fake zieht man am Gegner vorbei. Hier aber bricht man etwa nach einer halben Drehung ab, sobald man mit dem Rücken zum Gegner steht.
- Danach stösst sich der Angreifer mit dem linken Bein kräftig ab und dreht sich um die eigene Achse auf dem linken Bein (etwa eine halbe Drehung) zurück. Dann zieht man auf der Vorhandseite am Gegner vorbei.
- Je nach Position auf dem Feld kann der Angreifer gleich danach zum Sweep shot oder Wrist Shot (Sutter, 2017) ansetzen.
- Der Fake Twist funktioniert auf beiden Seiten.

Abbildung 2: Reihenbild The Fake Twist

5.2.2. The Double Tunelo

Beim Double Tunelo zieht man den Donut durch die eigenen Beine durch und schiebt ihn dann von hinten (entweder hinter dem rechtem oder linken Bein) dem frontal stehenden Verteidiger zwischen die Beine durch. Danach zieht man an ihm vorbei und schnappt sich den Donut wieder.

- Der Angreifer läuft frontal auf den Verteidiger zu und führt dann eine Körpertäuschung nach rechts aus. Der rechte Fuss ist dabei vorne.
- Danach kommt der linke Fuss nach vorne und der Donut wird nach links durch die eigenen Beine gezogen.
- Als nächstes wird der Donut durch die Beine des Verteidigers gespielt. Der Angreifer zieht rechts am Gegner vorbei und holt sich den Donut wieder.
- Für Rechtsausleger funktioniert der Trick einfach umgekehrt.

Abbildung 3: Reihenbild The Double Tunelo

5.2.3. The Foot Trick

Beim Foot Trick spielt man sich an den eigenen Fuss und passt den Donut so am Gegner vorbei. Genauer erklärt schiebt man sich den Donut zwischen die Beine durch und spielt mit dem Innenrist des hinteren Fusses den Donut am Gegner vorbei.

- Der Angreifer läuft auf die Rückhand Seite und führt eine Körpertäuschung nach rechts aus. Dabei ist der rechte Fuss vorne.
- Danach macht der linke Fuss einen kleinen Schritt nach links und gleichzeitig zieht der Angreifer den Donut zurück. Er spielt sich diesen an den rechten Fuss.
- Der Angreifer passt mit dem Innenrist des rechten Fusses den Donut diagonal links am Verteidiger vorbei und zieht selber auch links vorbei.

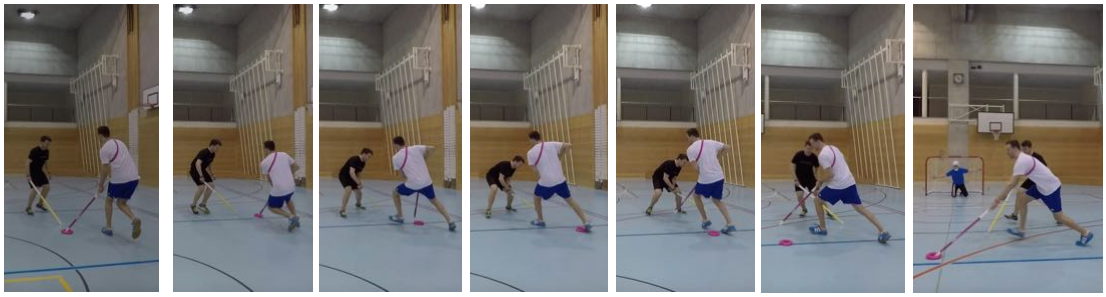


Abbildung 4: Reihenbild The Foot Trick

5.2.4. The White Tornado (Trick 99)

„The White Tornado“ war der Spitzname von Gretzky, einem der berühmtesten Eishockey Spieler aller Zeiten. Er trug die Nr. 99 auf dem Trikot (www.gretzky.com, 2017). Wayne Gretzky spielte oft und sehr gut hinter dem Tor. Man begann sogar, dies seinen Arbeitsplatz zu nennen (Walter & Johnston, 2009). Laut Walter et. al. (2009) eröffnet die offensive Positionierung hinter dem gegnerischen Tor sehr viele Möglichkeiten zu einem direkten Schuss. Um den Raum hinter dem Tor effektiv zu nutzen, sollte sich der Angreifer hinter das Tor bewegen, wenn keine anderen Optionen mehr offen sind. Wenn sich nun der Angreifer mit dem Puck hinter dem Tor befindet, muss die Verteidigung und der Torwart auf diese Spielsituation reagieren. Der Fokus wird nun auf die Zone hinter dem Tor gelegt. Dabei wird manchmal der Überblick verloren, wo sich die Angreifer befinden. Manchmal können in dieser Situation sogar zwei Verteidiger in die Zone hinter dem Tor gelockt werden. Zum Beispiel wenn unklar ist, welcher Verteidiger den Angreifer hinter dem Netz verteidigen muss. Dann kann es passieren, dass sich zwei Verteidiger gleichzeitig in die Zone hinters Tor bewegen. In diesem Fall befindet sich mindestens ein Angreifer ungedeckt in der gefährlichen Punkte Zone vor dem Tor (Walter et. al., 2009).

Beim White Tornado Trick handelt es sich um eine Pass Variante, die von Gretzky’s Spielweise inspiriert wurde. Deshalb wurde der Trick „The White Tornado“ oder „Trick 99“ benannt. Der Spieler täuscht einen Laufweg hinter dem Tor an, gibt dann aber ein Rückwärtspass zu seinem Mitspieler in die Zone vor dem Tor.

- Der Angreifer läuft von der linken Seite hinter das Tor und täuscht so ein Lauf hinter dem Tor an.
- Durch diese Täuschung sollte sich der gegnerische Torwart vom linken Pfosten zum rechten Pfosten begeben, dass die linke Ecke des Tors frei wird.
- Auf der Höhe des linken Pfostens (von vorne gesehen) gibt er jedoch einen starken, dropartigen Pass (durch Gegendrehen des Oberkörpers und der Beine) hinter sich durch zu einem Mitspieler, der sich in der Zone vor dem Tor befindet.

Abbildung 5: Reihenbild The White Tornado

5.2.5. The Board Twist

Der Board Twist vereint zwei Elemente aus dem Donut Hockey. Er ist eine Mischung aus dem Disco Fake und dem Board Pass (Sutter, 2017). Beim Banden Twist bezieht man die Banden am Spielfeldrand mit ein. Dieser Trick kann also nur in der Nähe einer Bande absolviert werden, ca. ein bis zwei Meter parallel von der Bande entfernt.

- Der Angreifer läuft wie beim Disco Fake (Sutter, 2017) auf die Vorhandseite und führt eine leichte Körpertäuschung nach links aus, dabei ist der linke Fuss vorne.
- Danach setzt der Angreifer mit einer Drehung auf dem rechten Fuss um die eigene Achse fort. Anstatt so am Gegner vorbei zu ziehen wie beim Disco Fake, bricht man etwa nach einer halben Drehung ab, sobald man mit dem Rücken zum Gegner steht.
- Kurz bevor man die Drehung abbricht, um in die entgegengesetzte Richtung zu drehen, spielt man eine Rückwärts Board Pass (Sutter, 2017) und drückt dann kräftig mit dem linken Bein ab um die Gegendrehung einzuleiten.
- Danach zieht man links am Gegner vorbei um den eigenen Board Pass abzufangen.

Beim Board Pass gilt Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel (Sutter 2017). Man muss darauf achten, dass man den Einfallswinkel nicht zu gross wählt, da man sonst den Donut nicht mehr erreicht. Andererseits darf man den Einfallswinkel auch nicht zu klein wählen. Man würde sonst dem Gegner direkt in die Füsse spielen.

Abbildung 6: Reihenbild The Board Twist

6. The Making Off „The Trick Book“

Im dritten Teil dieser Arbeit wird der Arbeitsprozess erläutert, der zum Endresultat „The Trick Book“ geführt hat. Es beginnt beim erfinden der Tricks und geht zum administrativen Teil weiter. Es folgt das Schreiben des Drehbuches und das Filmen. Es endet mit dem Erstellen, Schneiden und Bearbeiten des Videos.

6.1. Tricks erfinden

Um neue Tricks zu erfinden wurde in dieser Arbeit zuerst bei anderen ähnlichen Sportarten wie Unihockey oder Eishockey gesucht, da es zu Donut Hockey selbst noch nicht viel Material gibt. Auf Youtube, Vimeo und anderen Internet Plattformen findet man viele Videos mit Tricks. Weiter existieren auch Unihockey Tutorial DVD’s (Wolf, 2006), welche Basics enthalten. Danach hat man durch intensives Nachahmen, Abändern und Ausprobieren versucht neue Tricks zu erfinden. Man hat zum Beispiel schon bestehende Tricks aus dem Donut Hockey wie den Disco Fake abgeändert und so eine Trick Variation erfunden.
Beim Ausprobieren merkte man schnell, welche Tricks nicht so gut funktionieren und welche schon. Es kann zum Beispiel passieren, dass ein Trick sehr spektakulär aussieht, aber man mit dem Trick in einer eins gegen eins Situation gar nicht am Gegner vorbei kommt. Somit ist dieser Trick nicht brauchbar.
Nach dem man die Tricks erfunden hat und sie beherrscht, muss man sie benennen und die technischen Komponente für diese Tricks ausformulieren. Dann kann man sie in einem Tutorial Schritt für Schritt erklären (siehe Kapitel 4.2).

6.2. Tricks formulieren

Für jeden Trick wurde ein passender Name gesucht. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Namen nicht zu lange werden und dass sie mit dem Trick etwas gemeinsam haben. Beim lesen des Namens kann man schon ein wenig erkennen, wie der Trick aussehen könnte. Wenn man den Namen The Foot Trick hört, weiss man schon, dass bei diesem Trick die Füsse miteinbezogen werden. Ein anderer Trick Name „The White Tornado“ wurde von dessen inspirierenden Persönlichkeit abgeleitet. Der Trick wurde durch Gretzkys Spielweise inspiriert. Sein Spitzname war „The White Tornado“ (Walter et. al., 2009). Nach dem die Namen vergeben wurden, hat man die Tricks in seine einzelnen Komponenten unterteilt. So konnte man eine Anleitung dazu formulieren und wichtige Tipps ausarbeiten, um die Tricks im Anschluss Schritt für Schritt zu erklären. Der Fake Twist beginnt mit einer Körpertäuschung nach links. In einem weiteren Schritt wird eine Drehung rechts am Gegner vorbei angetäuscht, die jedoch abgebrochen wird. Danach wird zurückgedreht und links am Gegner vorbeigezogen. Ein Tipp beim Fake Twist ist es,

nach der halben Drehung kräftig mit dem linken Bein abzustossen, um rasch am Gegner vorbeiziehen zu können.

6.3. Vorbereitungen und Video-Dreh

Vor dem Filmen musste man verschieden Aspekte beachten:

- Location
- Darsteller
- Kameras (Material)
- Drehbuch
- Filmen

Abbildung 7: Halle mit Fenster und schlechter Belichtung.

Abbildung 8: Halle ohne Fenster mit guter Belichtung.

Als Location wurde nach einer Halle gesucht, welche möglichst keinen dunklen oder senfgelben Boden hat. Bei einem senfgelben Hallenboden wirken die Gesichter gelb und bleich. Für das Filmen eignet sich deshalb am besten ein grauer Boden oder ein Boden mit heller Farbe. Wichtig ist es auch, dass das Licht regelmässig ist und es nicht zu viel Fenster hat. So könnten zu viele Sonnenstrahlen in die Halle gelangen. Bei der Abbildung (Nr. 7) sieht man die einfallenden Lichtstrahlen gut. Es entsteht ein intensiver Kontrast (hell/dunkel). Abbildung (Nr. 8) wurde in einer Halle ohne Fenster gemacht, wobei das Licht von einer künstlichen Lichtquelle stammt. Der Lichteinfall ist so regelmässiger. Diese Abbildung zeigt die Margarethenhalle in Basel. Diese eignet sich am besten als Location für den Videodreh. Dazu kam, dass Sutter (2017) ihre Donut Hockey Videos in der selben Halle gefilmt hat. Im Falle einer Verwendung auf der Donut Hockey Homepage wären die Videos so möglichst einheitlich.

Im Video Tutorial kommen drei Spieler vor: Ein Angreifer, ein Verteidiger und ein Torwart. Für die Person, welche den Trick ausführt, ist es von Bedeutung, dass diese die Tricks beherrscht. Sie musste also vor dem Videodreh die Tricks erlernen und trainieren. So verlor man beim Videodreh nicht zu viel Zeit aufgrund von vielen Fehlversuchen. Die Person, welche verteidigt, muss vor allem mit der Verteidigungstechnik (Sutter, 2017) bekannt sein. Die richtige Technik wurde vor dem Videodreh instruiert und erlernt. Der

Torwart sollte mit der Grundposition des Torhüters, welche auf den Knien ist (Sutter, 2017), vertraut sein.
Alle drei Darsteller sind Sportstudenten und angehende Sportstudenten, welche sehr sportlich sind. Sie hatten Unihockey bereits in der Ausbildung am DSBG und wurden aufgrund ihres Vorwissens über Unihockey und auch Donut Hockey für den Video-Dreh rekrutiert.

Für dieses Donut Hockey Tutorial Video wurde mit dem Model, Go Pro Hero 5 aus der Go Pro Action Cam Reihe, gefilmt. Die Go Pro Hero 5 ist eine kleine, kompakte und handliche Kamera, welche vor allem leicht zu bedienen ist. Die meisten Tricks erfolgten in Aktion, weshalb man für manche Szenen mitlaufen musste, um eine gute Aufnahme zu bekommen. Damit die Aufnahmen nicht wackelig werden, kann man entweder mit Kamera Stabilisatoren filmen oder mit Bearbeitungsprogrammen arbeiten. Erfahrungen aus dieser Arbeit haben gezeigt, dass die Bild Qualität besser wird, wenn man mit Kamerastabilisatoren filmt. Hat man das Video im Nachhinein mit einem Bearbeitungsprogramm stabilisiert, hat sich das Bild leicht verzogen. Die bearbeitete Sequenz war nicht so ruckfrei, wie bei der Aufnahme, die mit einem Kamerastabilisator gefilmt wurde. Als Kamera Stabilisator wurde die „G5 3-Axis handheld Gimbal“ von Feyu Tech verwendet. Manche Szenen wurden mithilfe eines Dreibeinstatives gefilmt, um die Kamera ruhig zu halten.

Abbildung 9: Kamera, Dreibeinstativ, Kamerastabilisator

Abbildung 10: GoPro mit Stabilisator

Damit das Shooting möglichst reibungslos ablaufen kann, habe ich im Vorfeld ein Art Drehbuch geschrieben. Es wurde in erster Linie überlegt, welcher Trick von welcher

Intro (Ablauf)

1. *Donut rollt übers Bild, zieht „Donut Hockey (Logo)“ mit sich.*
2. *Titel bleibt stehen.*
3. *Olli läuft ins Bild (weiter hinten) und kickt den Titel (Logo) weg.*
4. *Olli hat Stock und Donut bei sich.*
5. *Olli schiesst mit einem Sweep Shot die Kamera mit dem Donut ab.*
   Black --- Cut --- Black
6. *Kamera fällt → Sicht auf Decke → nächster Titel (z.B „The Trick Tutorial“ oder „The Trick Book“)*

Abbildung 11: Ausschnitt aus dem Drehbuch

Perspektive gefilmt werden soll, bei welchen Aufnahmen das Dreibein-Stativ eingesetzt wird und welche Szenen mit dem Kamerastabilisator gefilmt werden. Zusätzlich wurde zum Intro ein genauer Ablauf fürs Filmen aufgeschrieben (siehe Abb. 11). Am Schluss wurde im Drehbuch noch in grober Form festgehalten, wie die einzelnen Videos aufgebaut werden. Bei manchen Tricks ist es wichtig, Nahaufnahmen von bestimmten Details zu machen. Bei dem Foot Trick und beim Double Tunelo war es nötig eine Nahaufnahme von den Füssen zu machen. Es war besser zu erkennen, was der Angreifer mit den Füssen macht. Beim Board Twist hat man eine Nahaufnahme von der Bande und dem Donut gemacht. Somit konnte der Zuschauer sehen, dass man bei diesem Trick einen Bandenpass macht. Manche Aufnahmen wurden auch aus der Torwart Perspektive gemacht. Das Drehbuch sollte in diesem Fall lediglich als Orientierung dienen. Beim Filmen selber merkte man immer wieder, dass manche Aspekte nicht umsetzbar sind. Teilweise wurde ein Trick anders gefilmt, als dieser ursprünglich geplant war.

Abbildung 12: Video Dreh - Aufnahme im Lauf (Nahaufnahme)

Abbildung 13: Video Dreh - Aufnahme aus dem Stand

Für den Videodreh stellten wir ein Donut Hockey Spielfeld auf. Es bestand aus vier Bänken in den Ecken und einem Eishockey Tor, das man zuerst zusammensetzten musste. Als Spielausrüstung wurden die neusten Ausgaben der Donut Hockey Stöcke und Torwartausrüstung benutzt. Als Beleuchtung reichte die Hallenbeleuchtung aus. Es wurden keine zusätzliche Scheinwerfer oder Lichtquellen benötigt. Vor dem Filmen musste man noch die Kameraeinstellungen machen. Da wir mit zwei Kameras gleichzeitig filmten, war es wichtig, dass beide Kameras die gleiche Auflösung und Einstellung hatten. Wie schon oben erwähnt hat man sich beim Filmen nicht immer genau an das Drehbuch gehalten. Es diente lediglich als Orientierung. Da die Kamera mit einem kleinen Bildschirm ausgestattet ist,

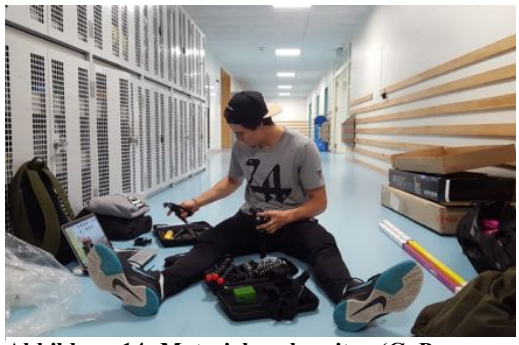


Abbildung 14: Material vorbereiten (GoPro Einstellungen und Zubehör)

Abbildung 15: Spielfeld vorbereiten (Eishockey Tor)

konnten man jeweils die Aufnahmen immer gleich ansehen. Da merkte man schnell, ob man für manche Aufnahmen vielleicht nochmals einen Versuch braucht oder ob man sogar eine andere Perspektive wählen will. Allgemein wurde versucht, möglichst viele verschiede Aufnahmen aus verschiedenen Perspektiven und Distanzen zu machen. Somit hatte man für das Schneiden des Videos sicher genügend Material zur Verfügung.

6.4. Film schneiden und bearbeiten

„The Trick Book“ wurde mit dem Videobearbeitungsprogramm „Final Cut Pro X“ von Apple erstellt. Für die Video Tutorials orientierte ich mich an der „Unihockey technics“ DVD von Wolf (2006). Die Filmsequenzen zu den Dribbling Videos werden relativ kurz gehalten. Dies wurde auch in „The Trick Book“ so umgesetzt. Ich versuchte, die Videos möglichst kurz und präzise zu halten, um in kurzer Zeit die wichtigsten Informationen zum Trick zu geben. Die Videos dauern mit Intro und Tipps & Tricks alle etwa eine Minute. Wolf (2006) zeigt die Tricks jeweils auch von verschiedenen Kameraperspektiven und gebraucht auch Nahaufnahmen von Ball und Füssen. Parallel zu den Filmsequenzen hat es eine Erzählerstimme, welche die Tricks jeweils in Worten erklärt. Die Erzählerstimme wurde auch beim Donut Hockey Tutorial Video eingesetzt, wobei am Schluss noch Tipps und Tricks eingeblendet werden (siehe Abb. 16). Die Tricks werden jeweils am Anfang und am Schluss in Original Tempo abgespielt und dazwischen werden sie mithilfe des Slow-Motion Effekts in verschiedenen Perspektiven noch verlangsamt abgespielt. Der Slow-Motion Effekt wird auch von Wolf (2016) verwendet. Dieser Effekt bringt zum einen Abwechslung in die Aufnahmen. Zum anderen hilft das, die Tricks besser zu verstehen, weil diese zum Teil doch sehr schnell ausgeführt werden.

Abbildung 16: Ausschnitt aus The Trick Book (Tipps & Tricks)

Abbildung 17: Logo ohne Transparentem Hintergrund (jpeg.)

Abbildung 18: Logo mit transparentem Hintergrund (png.)

Die Animation im Intro, welche im Trailer und verkürzt in allen 5 Trick Tutorials zu sehen ist, wurde mit „Final Cut Pro X“ erstellt. Dies gilt auch für die Tipps & Tricks, die am Schluss zu sehen sind. Die Logos

wurden jedoch vorher mit dem Programm „Photoshop von Adobe“ bearbeitet. Die Donut Hockey Logos von Sutter (2017) waren im jpeg-Format (siehe Abb. 17) und mussten zu erst in ein png-Format umgewandelt werden (siehe Abb. 18). Dazu wurde noch mit der Donut Hockey Schriftart „Komika Paint“ (siehe Abb. 19) gearbeitet. Zwei Donuts im Titel für „The Trick Book“ wurden entworfen (siehe Abb. 20). Dies wurde beides mit Photoshop gemacht. Die Bearbeitung der Logos und das Entwerfen des Titels beanspruchte sehr viel Zeit.

Abbildung 19: Donut Hockey Schriftart Komika Paint (Sutter, 2017)

Die Tutorials wurden mit Musik hinterlegt. Die beiden Soundtracks und die Soundeffekte werden alle von dem Bearbeitungsprogramm zur Verfügung gestellt. Würde man Musik von Künstlern verwenden, müsste man immer zuerst die Rechte für die Songs anfordern. Dies bedeutet wiederum einen Mehraufwand.

Abbildung 20: The Trick Book Titel

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Donut Hockey Material und Ausrüstung (Sutter, 2017).....6
Abbildung 2: Reihenbild The Fake Twist.....16
Abbildung 3: Reihenbild The Double Tunelo.....17
Abbildung 4: Reihenbild The Foot Trick.....17
Abbildung 5: Reihenbild The White Tornado.....18
Abbildung 6: Reihenbild The Board Twist.....19
Abbildung 7: Halle mit Fenster und schlechter Belichtung.....21
Abbildung 8: Halle ohne Fenster mit guter Belichtung.....21
Abbildung 9: Kamera; Dreibeinstativ, Kamerstabilisator.....22
Abbildung 10: Go Pro mit Stabilisator.....22
Abbildung 11: Ausschnitt aus dem Drehbuch.....22
Abbildung 12: Videodreh – Aufnahme im Lauf (Nahaufnahme).....23
Abbildung 13: Videodreh – Aufnahme au dem Stand.....23
Abbildung 14: Material vorbereiten (GoPro Einstellungen und Zubehör).....23
Abbildung 15: Spielfeld vorbereiten (Icehockey Tor).....23
Abbildung 16: Ausschnitt aus The Trick Book (Tipps 6 Tricks).....24
Abbildung 17: Logo ohne transparentem Hintergrund (jpeg.).....24
Abbildung 18: Logo mit transparentem Hintergrund (png.).....24
Abbildung 19: Donut Hockey Schriftart Komika Paint (Sutter, 2017).....25
Abbildung 20: The Trick Book Titel.....25

Literaturverzeichnis

Erdtel, M., & Brückner, G. (2014). *Floorball Spielen : Unihockey, Innebandy, Unihoc, Stockey*. Schorndorf: Hofmann.

Gretzky, W. (2017). *About 99 : Gretzky's Story : The Legend of 99*. Zugriff am 05. Juni 2017 unter http://www.gretzky.com/about.php.

Kratochvil, J., & Nebe, T. (2014). *Floorball : Geschichte, Training, Taktik : Mit Ausführlichem Regelteil*. Aachen: Meyer & Meyer.

Lamprecht, M., & Hanspeter, S. (2002) *Sport Zwischen Kultur, Kult Und Kommerz*. Zürich: Seismo.

Mark, W. (2006) *Unihockey Technics*. Magglingen: Bundesamt für Sport.

McNichol S., & Monterio, A. (2015) *Gym Ringette Instructor Guide. Zugriff am 05. Juni. 2017 unter* http://www.ringette.ca/wp-content/uploads/2015/03/Gym-Ringette1.pdf.

National Hockey League, (2015) *NHL : Official Rules 2015-2016*. Zugriff am 05. Juli 2017 http://www.nhl.com/nhl/en/v3/ext/rules/2015-2016-Interactive-rulebook.pdf.

Pavliš, Z. (2004). *Eishockey : Kindertraining*. Aachen: Meyer & Meyer, 2004.

Ringette Canada, (2017). *Basics of Ringette : How Ringette is played*. Zugriff am 05. Juni 2017 unter http://www.ringette.ca/our-sport/basics-of-ringette/.

Roschinsky, J., Michael, G., & Mario, V. (2013) *Floorball : Volltreffer in Die Kleinsten Tore Der Welt*. (2. Aufl.) Aachen: Meyer & Meyer.

Sutter, M. (2017) *The Making Of Donut Hockey*. Zugriff am 05. Juni 2017 unter http://donuthockey.ch/de/the-making-of/

Sutter, M. (2017) *Donut Hockey - Fast Food For Fast People*. Schorndorf: Hofmann.

Swiss Icehockey, (2016). *Hockeylexikon.* Zugriff am 05. Juni 2017 unter http://www.sihf.ch/de/coaches/hockeytoolbox/concept/best-practice/dictionary.

USA Hockey Officiating Rulebook Mobile Site, (2017). *Standard of Play & Rule Emphasis : ;Body Checking.* Zugriff am 05. Juni 2017 unter http://www.usahockeyrulebook.com/page/show/1015119-standard-of-play-and-rule-emphasis-body-checking.

Walter, R., & Mike, J. (2009) *Hockey Plays and Strategies*. (1 Original edition.) Champaign, IL: Human Kinetics.

Westphal, G., Michael, G., & Gerd, R. (1987) *Entscheiden Und Handeln Im Sportspiel*. Münster: Philippka-Verlag.

Anhang

MURIEL SUTTER
DONUT HOCKEY®
SCHUL-KURZREGLEMENT
Stand: 27.2.2017

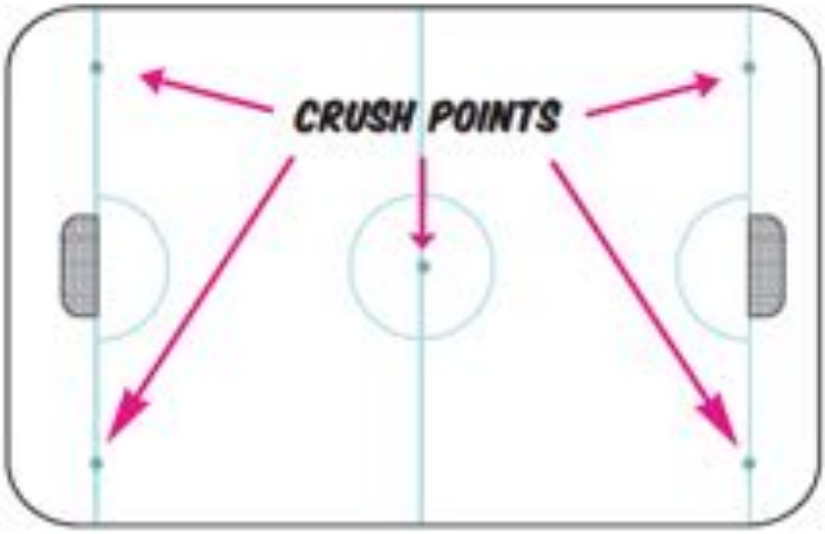
SPIELFELD UND MARKIERUNGEN

Das Spielfeld muss auf allen Seiten begrenzt werden. Am besten eignet sich hierzu eine Unihockey-Bande, es können aber auch die Turnhallen-Ecken mit Langbänken abgegrenzt werden.

Die Feldgösse entspricht dem Kleinfeld im Unihockey, respektive einer normalen Einfach-Turnhalle. Falls nicht genügend Platz da ist, kann Donut Hockey auch problemlos in einer kleineren Halle oder in einem Gymnastiksaal gespielt werden. Für den Wettkampfsport gelten die Minimalmasse von 10x20m.

Sehr wichtig ist die Markierung des Torraums. Hierzu wird eine halbkreisförmige Zone von 2.4m Durchmesser definiert. Ferner hat es einen Mittelkreis, die Torlinien, eine Mittellinie und 5 Crush-Points.

Wenn keine passenden Bodenzeichnungen vorhanden sind, können diese mit speziellem Linien-Klebband aufgebracht werden. Dieses lässt sich ohne Rückstände wieder entfernen. Das Tape ist auf www.burnershop.ch erhältlich. Geduldige und/oder Putzwillige können auch Kaschier- oder Packband verwenden.



Spielfeld mit Bodenmarkierungen

SPIELREGELN

1. Team
Es sind immer 3 Feldspieler und 1 Goalie auf dem Feld. Die Feldspieler werden in der Regel blockweise ausgewechselt. Ideal sind 3-4 Blöcke an Feldspielern.

2. Spielbeginn
Der Spielleiter steht mit dem Donut auf der Höhe der Mittellinie am Spielfeldrand. 2 Spieler stehen mit gekreuzten Stöcken am Mittelpunkt. Der Spielleiter wirft den Donut mit einer schnellen Bewegung flach über den Boden. Sobald der Donut die Hand des Spielleiters verlässt, wird darum gekämpft. Diese Aktion wird «Crush» genannt.

3. Spielerwechsel
Jeder Spieler darf jederzeit und so oft wie nötig ausgewechselt werden. Der einwechselnde Spieler darf das Feld erst betreten, wenn der auswechselnde Spieler es verlassen hat.

4. Freeplay
Ein Freeplay wird am Ort des Vergehens ausgeführt (Ausnahmen: Out, Ball hinter der verlängerten Torlinie). Im 1. Fall wird der Donut 0.5m von der Bande bzw. Wand weg platziert, im 2. Fall erfolgt das Freeplay vom nächsten Crushpoint aus. Beim Freeplay muss der Gegner einen Abstand von 2m einhalten, bis der Donut bewegt wird.

5. Crush
Der Spielleiter wirft den Donut auf der Höhe eines Crush Points flach über den Boden. Die Spieler dürfen sich sofort darauf stürzen.

6. Torhüter
So lange ein Körperteil im Torraum ist, darf der Torhüter den Donut mit allen Körperteilen abwehren, werfen, fangen, kicken oder schlagen. Der Torhüter darf den Donut maximal 5 Sekunden in den Händen halten. Hält er ihn länger, erfolgt ein Freeplay für den Gegner vom nächsten Crush Point aus. Wirft der Torhüter den Donut mit der Hand aus, muss dieser spätestens vor der Mittellinie den Boden berühren. Wird diese Regel übertreten, erfolgt ein Freeplay für den Gegner an der Mittellinie. Verlässt der Torhüter den Torraum, gilt er als Feldspieler.

7. Torraum
Der Torraum ist ein Halbkreis von 2.4m Durchmesser. In dieser Zone darf nicht geschossen werden, man darf aber hindurch dribbeln, um den Donut zu spielen. Ein längeres Verweilen von Angreifern in dieser Zone, insbesondere zur Behinderung des Torhüters, ist verboten. Bei aggressiver Behinderung des Torhüters kann der Spielleiter ein Freeplay für den Gegner (am nächsten Crushpoint) aussprechen. Erfolgt ein Tor bei Behinderung des Torhüters, wird dieses nicht gezählt.

SPIELREGELN

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

9. 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. Ein Nachschuss ist nicht erlaubt. Erfolgt kein Tor, wird das Spiel durch Crush am Mittelpunkt fortgesetzt.

10. Körperspiel
Ein Feldspieler darf den Donut mit dem Fuss stoppen und sich vorlegen. Hohe Pässe/Schüsse dürfen mit dem Körper angenommen werden. Pässe und Torschüsse dürfen aber nur mittels Stock erfolgen. Der Donut darf nicht blockiert werden. Passiert dies trotzdem, erfolgt ein Freeplay für den Gegner am nächstgelegenen Crush Point. Im Wiederholungsfalle kann eine 2-Min-Strafe ausgesprochen werden.

11. Batting
Durch die Luft fliegende Donuts dürfen mit der Hand zu Boden geschlagen werden. Dabei darf der Donut nur mit der flachen Hand geschlagen werden. Ein Fangen und/oder Blockieren des Donuts ist verboten. Zuwiderhandlung hat ein Freeplay für das gegnerische Team am nächstgelegenen Crush Point zur Folge. Im Wiederholungsfalle kann eine 2-Min.-Strafe erfolgen.

12. Tor
Wenn der Donut die Torlinie in seiner gesamten Ausdehnung überquert hat, gilt die Aktion als Tor. Nach einem Tor geht das Spiel fliegend weiter, der unterlegene Torhüter bringt das Spielgerät aus dem Tor heraus zurück ins Spiel. Tore können nur mit dem Stock erzielt werden.

13. 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. Absichtliche Zuwiderhandlung hat eine 2-Minuten-Strafe zur Folge.

14. Body Check
Checks dürfen nur an dem Spieler ausgeführt werden, der den Donut führt. Erlaubt sind nur 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 dann ausgeführt werden, wenn beide Spieler den Stock im Donut platziert haben. Es

SPIELREGELN

liegt im Ermessen des Spielleiters, überharten Körpereinsatz abzupfeifen. Bei Zuwiderhandlung gegen diese Regeln erfolgt je nach Härte ein Freeplay oder eine 2-minütige Strafe gegen den betreffenden Spieler.

15. Spiel mit dem Stock
Der Stock darf nur verwendet werden, um den Donut zu spielen. Erlaubt ist dabei das Führen, Passen und Schiessen des Donuts, ferner das Checken des gegnerischen Stocks. Die Stockspitze darf dabei höchstens auf Hüfthöhe geführt werden. Verboten ist jegliches Schlagen, Stossen, Checken und/oder Haken des Gegners mit dem Stock. Ferner ist es verboten, den Stock zu werfen. Zuwiderhandlungen haben je nach Härte und sichtbarem Vorsatz Freeplay für den Gegner, eine Zweiminutenstrafe oder einen Spielausschluss zur Folge.

16. Candy Boxes
Feldspieler, die gerade nicht im Einsatz sind (Auswechselspieler, Spieler mit Zeitstrafen), befinden sich in der Candy Box. Jedes Team hat eine Candy Box, diese befindet sich links und rechts der Mittellinie (wenn mit Banden gespielt wird) respektive in einer der Ecken (wenn in der Turnhalle mit Langbänken in den Ecken gespielt wird.

17. Etikette
Für Tätlichkeiten oder grobe Äusserungen gegenüber Mitspielern, Gegner oder Spielleiter gilt Nulltoleranz. Zuwiderhandlungen haben einen sofortigen Spielausschluss zur Folge.

18. Strafen
Bei kleinen Vergehen wird der gegnerischen Mannschaft ein Freeplay zugesprochen. Mittlere Vergehen werden mit einer 2 Minuten-Strafe geahndet, bei schweren Vergehen kann ein Spieler vom gesamten Spiel ausgeschlossen werden. Bei der Vereitelung einer klaren Torchance erfolgt ein Penalty.

19. Spielende
Das Spiel wird durch dreifachen Pfiff des Spielleiters beendet.

20. Spieldauer
Die reguläre Spieldauer beträgt 3x15 Minuten. Diese kann im Schulsport den Bedürfnissen angepasst werden.

Stand: 27.2.2017
© by Muriel Suter
www.donuthockey.ch

AKTUELLES REGELWERK

Die junge Sportart Donut Hockey verändert sich schnell. Ein aktuelles Regelwerk steht auf der Website gratis zur Verfügung:

www.donuthockey.ch/downloads

DONUT HOCKEY®

Donut Hockey® ist ein Mix aus Eishockey, Unihockey und der kanadischen Erfolgssportart Ringette. Das schnelle, körperbetonte Teamspiel ist sehr einfach zu lernen - auch Anfängern gelingen bereits nach kurzer Zeit spektakuläre Moves und Torschüsse. Aber auch Fortgeschrittene finden immer wieder neue Herausforderungen. So können auch heterogene Gruppen sehr gut gemeinsam spielen, ohne dass jemand «aussen vor» ist. Das Spiel ist somit geradezu ideal für Schulklassen, aber auch für den Fitness- und Freizeitsport.

www.donuthockey.ch

Ich versichere hiermit, dass ich die vorgelegte Arbeit selbstständig angefertigt und keine anderen als die in der Arbeit angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet. Darüber hinaus bestätige ich, dass die vorgelegte Arbeit nicht an einer anderen Hochschule als Abschluss-, Seminar- oder Projektarbeit oder als Teil solcher Arbeiten eingereicht wurde. Ich bin mir bewusst, dass Plagiate gemäss § 22 der Ordnung für das Bachelorstudium «Sport, Bewegung und Gesundheit» an der Medizinischen Fakultät der Universität Basel vom 21. Oktober 2013 als unlauteres Prüfungsverhalten gewertet werden und kenne die Konsequenzen eines solchen Handelns.

(Datum)	(Unterschrift)
14. Juni 2017	

Hiermit bestätige ich, dass die Publikation der vorliegenden Bachelorarbeit oder Teile des Inhalts – auch in Auszügen bzw. als Zusammenfassungen oder in Rohdatenform – sowie die Abgabe der Autorenrechte (auch unentgeltlich) an Verlage oder Dritte stets der Einwilligung des Gutachters bedarf.

(Datum)	(Unterschrift)
14. Juni 2017	