

## Donut Hockey – Basi: Passaggi – Flip Pass

Il flip pass viene utilizzato allorché la linea di passaggio non è libera. Il passaggio avviene al di sopra dei bastoni avversari. Spiegazioni nel filmato!



Un flip pass lungo può servire anche per invertire la direzione del gioco (ad es. se un giocatore si trova accerchiato in un angolo del campo).

- Il donut viene dapprima collocato davanti al corpo.
- La parte piatta del puntale viene posta a terra.
- La mano destra esegue un movimento verso l'alto.
- La sinistra spinge contemporaneamente verso il basso.

---

Fonte: Muriel Sutter, autrice ed editrice della serie di manuali Burner Motion, istruttrice LWB, docente all'Università di Basilea, insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO