

Donut Hockey – Basi: Finte – Pass fake

Durante questa finta, l'attaccante fa credere all'avversario di voler passare il donut a un compagno di squadra. Il movimento viene descritto nella sequenza di immagini e nel filmato.



L'attaccante finge di passare il donut a un compagno di squadra guardandolo e rivolgendo il busto verso di lui. Dopodiché supera rapidamente l'avversario, quindi tira o passa a un altro compagno di squadra.

Osservazione

Ci sono diversi modi per superare l'avversario. Di seguito i fattori di successo di una finta:

- distanza ottimale dall'avversario
- conduzione sicura del donut
- cambio rapido di ritmo e di velocità
- spostamento negli spazi liberi, non verso l'avversario

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