

Donut Hockey – Basics: Fakes – Pass Fake

Beim Pass Fake wird der Gegner durch das Andeuten eines Passes getäuscht. Der Bewegungsablauf im Reihenbild und Video.



Der Angreifer täuscht einen Pass zu einem Mitspieler an, indem er bewusst Blickkontakt aufnimmt und ihm den Oberkörper zuwendet. Dann folgt ein explosives Vorbeiziehen am Gegner, ein Schuss oder ein Pass zu einem anderen Mitspieler.

Bemerkung

Es gibt zahlreiche Varianten, den Gegner auszuspielen. Grundsätzlich sind für das Gelingen eines Fakes folgende Faktoren wichtig:

- Optimaler Abstand zum Gegner
- Sichere Donut-Führung
- Rascher Rhythmus- und Tempowechsel
- Lauf in die Lücke, nicht auf den Mann

Quelle: Muriel Sutter, Fachautorin und Herausgeberin Buchreihe Burner Motion, Instruktorin LWB, Dozentin DSBG Uni Basel, Sportlehrperson



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO