

Donut Hockey – Basi: Finte – Body fake

Durante la finta chiamata Body fake il donut viene condotto leggermente su un lato. Il movimento viene spiegato nel dettaglio nella sequenza di immagini.



- La finta è rafforzata da un passo deciso e da una lieve inclinazione laterale del busto.
- Non appena il difensore reagisce alla finta, l'attaccante passa con il donut alla sua destra e corre in direzione della rete.

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