Donut Hockey – Technique: Tirs – Flip shot

Le flip shot est un tir «surprise» peu puissant mais précis et varié.

- Le donut est d'abord amené rapidement devant le corps.
- Le côté plat de l'embout est posé à plat sur le sol.
- Le coude de la main de tenue est levé.
- La main de conduite exécute un mouvement vers le haut alors que la main de tenue appuie vers le bas.
- Le flip shot peut se faire en coup droit ou en revers.

Source: Muriel Sutter, auteure et éditrice de la série de livres Burner Motion, chargée de cours à l'université de Bâle, enseignante d'éducation physique

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO