

Donut Hockey – Basi: Finte – Disco fake

In questa sede presentiamo una finta con rotazione lungo il proprio asse. Il movimento viene descritto nel dettaglio nella sequenza di immagini e nel filmato.



- Il giocatore parte a sinistra con il donut, fa una finta con il corpo a sinistra e il piede sinistro in posizione avanzata.
- Si scosta dall'avversario ruotando sul piede destro, quindi lo supera a destra (oppure esegue un tiro alto).

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