

Donut Hockey – Basics: Fakes – Body Fake

Beim Body Fake findet die Täuschung des Gegners durch eine Bewegung des Oberkörpers statt. Der Bewegungsablauf im Reihenbild.



Der Donut wird leicht auf eine Seite gezogen.

- Mit einem entschlossenen Schritt und einem leichten Neigen des Oberkörpers wird die Täuschung verstärkt.
- Sobald der Verteidiger auf die Täuschung reagiert, spielt der Angreifer den Donut auf der Gegenseite an ihm vorbei und zieht zum Tor.

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