

Donut Hockey – Technique: Feintes – Body Fake

La feinte de corps est une manœuvre qui permet de déborder l'adversaire.



- Le donut est conduit légèrement vers un côté.
- La feinte est renforcée par un pas énergique et une légère inclinaison du haut du corps dans cette direction.
- Dès que le défenseur réagit à la feinte, l'attaquant le débord par la gauche et court en direction du but.

Remarque

Plusieurs manœuvres permettent de déborder l'adversaire. Voici les principaux facteurs de réussite d'une feinte:

- Distance optimale avec l'adversaire
- Conduite maîtrisée du donut
- Changement rapide de rythme et de vitesse
- Déplacement dans les espaces libres

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