Donut Hockey – Technique: Réceptions – Basic receive

Cette technique favorise la réception correcte d'une passe plate.

- Le receveur attend en position de base, le bâton tenu à deux mains avec l'embout au sol devant le corps.
- Il garde toujours un contact visuel avec le passeur.
- A l'arrivée de la passe, il place le bâton le plus vite possible dans le donut et l'accompagne vers l'arrière pour le freiner.
- Si la réception se fait en mouvement, il doit être capable d'estimer sa vitesse.
- S'il réceptionne le donut à une main, il déplace le bâton vers l'extérieur, ramène le donut vers lui et reprend le bâton à deux mains. Cette technique est moins sûre.

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