

Donut Hockey – Basi: Ricezione – Basic Receive

Con questa tecnica si accoglie con il bastone un passaggio a terra. La descrizione del movimento viene presentata nel filmato e nella sequenza di immagini.

- Il giocatore che riceve aspetta in posizione di base, impugnando il bastone con le due mani, il puntale a terra davanti al corpo.
- Mantiene sempre un contatto visivo con il giocatore che deve effettuare il passaggio.
- All'arrivo del donut, infila il più rapidamente possibile il bastone nello stesso e lo accompagna all'indietro per bloccarlo.
- Se la ricezione avviene in movimento, il giocatore deve essere in grado di valutare la velocità.
- Può anche ricevere il donut impugnando il bastone con una mano sola. In questo caso la ricezione avviene più lontano dal corpo, ma è meno sicura. Il giocatore deve quindi accompagnare il donut verso di sé e poi impugnare il bastone con le due mani.



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