

# Donut Hockey – Basics: Fakes – Disco Fake

Beim Disco Fake handelt es sich um eine Körpertäuschung, bei der der Verteidiger durch eine Drehung um die eigene Körperachse versetzt wird. Der Bewegungsablauf in Reihenbild und Video.



- Der Spieler läuft auf die Vorhandseite an und führt eine Körpertäuschung nach links aus. Der linke Fuss ist dabei vorne.
- Dann dreht sich der Spieler auf dem rechten Fuss vom Gegner weg um die eigene Achse und zieht rechts am Gegner vorbei (oder setzt den Flip Shot an).

## 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