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.



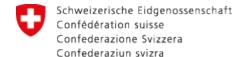
- Der Spieler läuft auf die Vorhandseite an und führt eine Körpertäuschung nach links aus.
 Der linke Fuss ist dabei vorne.
- Dann dreht sich der Spieler auf dem rechten Fuss vom Gegner weg um die eigene Achse und zieht rechts am Gegner vorbei (oder setzt den Flip Shot an).

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



Bundesamt für Sport BASPO