

Donut Hockey – Technique: Feintes – Disco fake

Le disco fake est une feinte avec rotation autour de l'axe longitudinal du corps.



- Le joueur part à gauche avec le donut, puis effectue une feinte avec son corps à gauche, son pied gauche placé en avant.
- Il s'écarte ensuite de l'adversaire en pivotant sur son pied droit, puis le déborde à droite (ou il fait un flip shot).
- Le disco fake peut aussi être exécuté de l'autre côté.

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