

Tutti in spiaggia!: Frisbee

Non esistono praticamente più spiagge o campetti sportivi su cui non sia mai volato un frisbee. La traiettoria speciale del frisbee è fonte di stimoli tecnici e tattici non indifferenti, che vanno semplicemente acquisiti.

Ed è proprio perché è la tecnica e non la forza a consentire al disco di volare a lunga distanza che il frisbee è un attrezzo sportivo che si adatta perfettamente ad ogni livello. Oltre alla velocità e alle diverse tecniche di lancio e di presa, per giocare bene è necessario sviluppare anche delle buone doti tattiche. Dal momento che i presupposti fisici sono insignificanti, il frisbee si presta molto bene per delle sfide miste.

Prima di iniziare a giocare occorre trovare una superficie pianeggiante, come un prato o un parco, collocare qualche cono di demarcazione e naturalmente non dimenticarsi del frisbee!

Aiuti

[Lanciare e prendere](#) (pdf)

Filmati didattici

- [Le basi](#)
- [Presa backhand](#)
- [Ricezione](#)
- [Presa sidearm](#)
- [Presa overhead](#)

Forme di gioco

Bocce

Un giocatore di un gruppo composto di tre a sei persone riceve due dischi, mentre gli altri uno solo. Il primo giocatore lancia un frisbee su cui è stato apposto un segno speciale (bersaglio) in una direzione a scelta (optare per una distanza raggiungibile anche dai lanci dei compagni). Questi lanciano il loro disco cercando di avvicinarsi il più possibile al bersaglio.

Il giocatore che ha lanciato il disco-bersaglio tira per ultimo. Ottiene un punto chi riesce a far atterrare il frisbee nel punto più vicino al bersaglio, due punti vengono attribuiti invece quando il disco lo colpisce. Vince chi ottiene per primo cinque punti, dopodiché può lanciare il disco-



bersaglio.

Osservazione: scegliere un parco o il bosco come campo da gioco. Gli ostacoli naturali rendono l'esercizio ancor più stimolante.

Al sicuro

I giocatori si suddividono in coppie e si lanciano il disco. Si dispongono in piedi ad esempio su una lunga corda collocata a V. A poco a poco gli altri giocatori escono dal perimetro allontanandosi sempre più.

Quale gruppo riesce ad eseguire l'esercizio staccando i piedi dalla corda il minor numero di volte?



Più difficile

- Ogni giocatore ha un frisbee in mano. Al segnale acustico «via», i due lanciano contemporaneamente il disco al compagno. Prima di iniziare l'esercizio è necessario accordarsi su chi lancia, da quale parte o a quale altezza.

Tempismo perfetto

Formare un gruppo composto di un lanciatore e un ricevitore, che ha il compito di prendere la rincorsa, saltare su un elemento rialzato (ad esempio un tappeto gonfiabile) e prendere il frisbee lanciaogli dal compagno in volo.

Il lanciatore è disposto in modo da formare un angolo di 90° con il «ricevitore» all'altezza del tappeto gonfiabile. Dopo una presa riuscita ci si scambiano i ruoli.



Più difficile

- L'esercizio può anche essere eseguito in piscina dal bordo o dal trampolino di un metro. Qui la regola è: prendere il frisbee effettuando il salto più spettacolare.

Con mani e piedi

I giocatori si passano il disco tenendosi ad una distanza di circa dieci metri. Contemporaneamente conducono pure una palla coi piedi muovendosi di qua e di là.



Disc Golf

Il «disc golf» deriva dal golf e si svolge su un percorso costituito da diversi bersagli. Questo esercizio può essere svolto all'aperto o in palestra.

Questi bersagli vanno centrati seguendo una determinata sequenza con il minor numero possibile di lanci. Preparare da tre a cinque piste, su ognuna delle quali giocano da due a quattro persone.

Possibili bersagli: alberi, pietre, panchine, ecc.

Regole di base

- Il gioco riprende sempre dal punto in cui il disco è atterrato, indipendentemente dal luogo in cui si trova (dunque anche in zone scomode).
- Lancia sempre per primo chi ha realizzato il lancio più lontano dal bersaglio.
- Ognuno conta i propri lanci: fairplay!

Video (YouTube): [Disc Golf Trick Shots](#)



In prossimità di scuole o di giardinetti a volte ci sono già dei percorsi allestiti appositamente per la pratica di questo gioco.

Maggiori informazioni

→ [Altri contenuti](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO