

Entraînement polysportif – Sur un terrain: Highscore

Technique de lancer du frisbee et vitesse de course déterminent le résultat final de cet exercice. Les équipes rivalisent pour obtenir le plus de points.

Former des équipes de trois joueurs. Plusieurs cibles sont réparties sur un terrain. Objectif: collecter le plus de points en trois minutes. Plus le cerceau est éloigné, plus il rapporte de points si le disque touche la cible. Chaque équipe ne dispose que d'un seul disque. Le joueur qui a lancé le disque doit aller le chercher et le rapporter à son partenaire en sautant sur une jambe.



Variante

Les équipes ont chacune 30 points et doivent arriver exactement à zéro. Quelle équipe est la plus rapide?

Matériel: Frisbee, chronomètre

Source: Cahier pratique «mobile» 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO