

Frisbee: Cinque contro cinque

In questo esercizio gli allievi devono applicare le tecniche di lancio e di presa come pure le manovre difensive e diversive acquisite precedentemente.

L'obiettivo è di prendere il frisbee lanciato da un compagno all'interno dell'area di meta della squadra avversaria e segnare così un punto. Si gioca cinque contro cinque con almeno due ulteriori giocatori per ogni squadra che possono essere mandati in campo dopo ogni punto segnato. All'inizio del gioco, entrambe le compagini si dispongono sulla rispettiva linea di meta. I difensori lanciano il disco agli attaccanti che devono muoversi nel campo da gioco correndo e passandosi il frisbee senza commettere errori e riprenderlo nell'area di meta avversaria. I difensori dal canto loro cercano di impedire le loro mosse, costringendoli a commettere degli errori per entrare in possesso del disco. È errore quando il frisbee cade a terra oppure vola all'esterno del campo. Quando una squadra riesce a segnare un punto, passa il disco a quella avversaria che deve eseguire la battuta d'inizio non appena tutti i giocatori di entrambi i gruppi sono allineati nell'area di meta.



Osservazione: Seguire [le regole d'oro](#).

Variante

più difficile

soltanto un giocatore per squadra (scelto prima dell'inizio del gioco) può prendere il frisbee nell'area di meta avversaria. Egli può muoversi liberamente in tutta l'area oppure rimanere fermo in un punto (ad es. su un cassone o all'interno di un cerchio).

Fonte: Insetto pratico «mobile» 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ