

Sport freestyle – Frisbee: Frisbee con le linee

Questo gioco aiuta a preparare molto bene la variante Ultimate. Infatti assomiglia molto alla forma finale di questo gioco, seppur non esiga il rispetto di tutte le sue regole. Le aree di meta inoltre sono semplici linee.

Le linee servono da un lato a segnare punti e, dall'altro, a indicare la fine del campo. Ciò significa che quando la squadra di attaccanti riesce a ricevere il frisbee prima che superi la linea e poi a depositarlo dietro di essa ruotando una sola volta sul piede d'appoggio (piede perno), ottiene un punto.



Se invece la ricezione avviene dietro questa linea, il giocatore che lo ha intercettato si trova fuori campo e si parla di turnover (le squadre si scambiano i ruoli, ovvero chi è in attacco passa in difesa e viceversa). Il pull (o lancio d'inizio) avviene solo all'inizio del gioco o all'inizio di un eventuale secondo tempo. Dopo aver conquistato un punto, il frisbee viene lasciato nel posto in cui atterra e la squadra che fino a quel momento era in difesa passa all'attacco.

→ [Dieci regole d'oro](#) (pdf)

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO