

# Frisbee: Obstacle

Dans cet exercice, les joueurs apprennent à feinter le défenseur et à adresser une passe à un coéquipier.

A trois. Un joueur attaque, le deuxième défend et le dernier attrape le disque. L'attaquant cherche à lancer le disque à son coéquipier, en tentant de se défaire du marquage du défenseur par des rotations sur lui-même (pivots) et différentes feintes. Le défenseur essaie, à une distance d'une longueur de bras, d'intercepter le disque. Des feintes rapides et des lancers lents et sûrs sont les garants du succès! Changement de rôles après cinq manches.



## Variante

Le défenseur compte jusqu'à dix au rythme des secondes. A dix, le disque doit être lancé.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO