

Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Linea di fondo

Questo esercizio ludico permette di migliorare la tecnica del frisbee e di allenare le capacità di coordinazione e la resistenza.

Due squadre si affrontano su un campo da calcio ridotto. Passarsi il frisbee all'interno della propria squadra e alla fine della serie di passaggi lanciarlo a un compagno di squadra che si trova nella zona di fondo degli avversari. I passaggi ricevuti nella zona di fondo comportano un punto. Se il frisbee cade, l'attacco passa alla squadra avversaria.



Variante

più difficile

Ingrandire il campo da gioco. Prendere e lanciare solo con la mano più debole.

Materiale: frisbee, oggetti per demarcare il campo.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 03/2001, Patrik Lehner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO