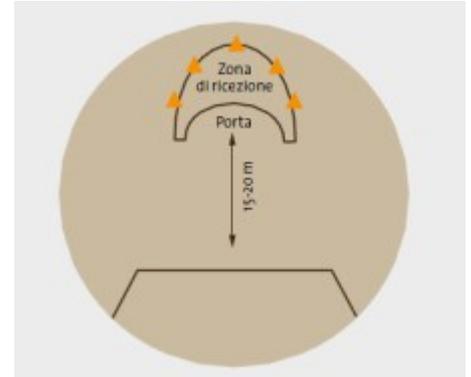


Frisbee: Goaltimate

L'obiettivo di questo esercizio è di utilizzare in gioco le tecniche di lancio e di presa acquisite come pure le manovre difensive e diversive.

Formare due gruppi, ognuno composto di quattro sino a sei giocatori. In questo gioco entrambe le squadre possono ottenere dei punti, lanciando il frisbee attraverso una porta in modo tale che un compagno posizionato dietro quest'ultima lo possa prendere. All'inizio del gioco un giocatore per squadra si dispone dietro la linea (Clearline) da cui il frisbee è lanciato in alto. Chi lo prende diventa attaccante, mentre gli altri si sparpagliano sul campo da gioco. L'attaccante dietro la Clearline passa il disco ai suoi compagni sul campo e se riesce a farlo passare attraverso la porta e i compagni a prenderlo nell'area di meta, la loro squadra ottiene un punto. Se il frisbee vola invece dietro la Clearline si realizzano due punti. Per questo gioco valgono le regole d'oro. Dopo la realizzazione di un punto le squadre non si scambiano i ruoli ma gli attaccanti devono lanciare il frisbee dietro la Clearline e riprenderlo lì prima di farlo passare attraverso la porta. La stessa cosa vale anche dopo un Turnover.



Osservazione: come porte, a scuola si possono utilizzare quelle usate nella pallamano, una parallela con staggi posti ad altezze diverse o due aste per il salto in alto con una funicella come assicella. Lo spazio dietro la porta può essere segnalato con quattro paletti. Una linea posizionata ad una distanza di 15 sino a 20 metri dalla porta può fungere da Clearline.

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

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO