

Frisbee: Canestro

Un esercizio da svolgere sotto forma di gara a squadra il cui obiettivo è di riuscire a lanciare il frisbee contro un bersaglio nonostante una difesa agguerrita.

Due gruppi composti di quattro sino a sei giocatori si affrontano cercando di realizzare dei punti colpendo il canestro con il frisbee oppure facendolo passare nel cesto. Con il disco in mano non si può correre e i contatti fisici sono vietati. Se il frisbee colpisce la parete o esce dal campo viene ceduto agli avversari. Chi colpisce il canestro ottiene un punto, chi invece riesce a farlo entrare ne realizza due.

Osservazione: per evitare lanci sulla lunga distanza pericolosi ed incontrollati, è necessario delimitare una zona di lancio, da cui si è autorizzati a tirare a canestro (ad es. all'interno dell'area dei tre punti).



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO