

Frisbee: Fintare e bloccare

In questo esercizio gli allievi imparano a fintare il difensore. Il difensore da parte sua deve cercare di intercettare il disco.

Esercizio da svolgere a tre. Un allievo attacca, uno difende e il terzo prende il disco. L'attaccante cerca di lanciare il disco al compagno davanti a cui si trova il difensore, utilizzando delle manovre diversive e ruotando su sé stesso. Il difensore, che si trova ad una distanza pari alla lunghezza di un braccio, cerca di intercettare il disco. Manovre diversive veloci e lanci lenti e sicuri sono garanzia di successo. Dopo cinque prove i giocatori si scambiano i ruoli.



Variante

Il difensore conta sino a dieci rispettando la cadenza dei secondi e al dieci bisogna lanciare il frisbee.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO