

Freestyle – Frisbee: Passe à dix (forme de base)

Cet exercice intensif prépare les élèves de manière idéale à la leçon avec le frisbee.

Deux équipes (cinq élèves au plus par équipe) s'affrontent. L'équipe en possession du ballon essaie d'enchaîner le maximum de passes.



Règles:

- Dribble autorisé.
- Trois pas permis ballon en main.
- Interdiction de toucher l'adversaire pour lui prendre le ballon.
- Celui qui commet une faute lève la main pour l'annoncer.
- Le ballon peut être gardé trois secondes en main avant d'être joué.
- Les parois font office de but.

Quelle équipe réussit à toucher le mur avec le ballon grâce à un habile jeu de passes? Le point est marqué si le ballon rebondit sur le mur et est rattrapé par un coéquipier.

Variante

Au lieu des trois pas, le joueur en possession de la balle a droit à un pied de pivot.

Matériel: Ballon

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO