

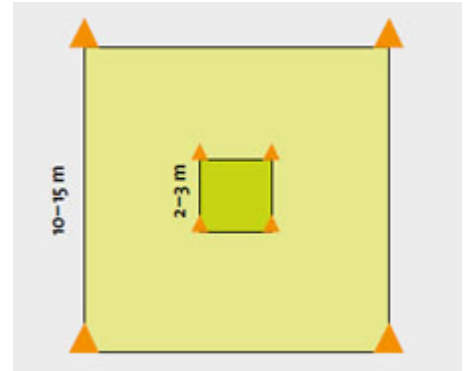
Frisbee: Hot Box

Cet exercice, d'accès facile, est idéal pour entraîner les techniques de lancer et de réception de manière ludique. Les équipes marquent un point lorsqu'elles parviennent à adresser une passe à un de leurs joueurs placé dans le carré central.

Trois contre trois ou quatre contre quatre. Le terrain est composé d'un carré extérieur et d'un carré intérieur (ou de cercles). L'équipe offensive essaie de se passer habilement le disque et de marquer un point en effectuant une passe à un coéquipier placé dans le carré/cercle central.

Si le disque tombe par terre, sort de la surface de jeu ou est intercepté par un adversaire, les rôles sont inversés (les défenseurs deviennent attaquants et vice-versa). Dans ce cas-là, les attaquants doivent tout d'abord réceptionner le disque hors du carré/cercle extérieur.

Lorsqu'une équipe marque un point, elle conserve le disque et demeure en attaque. Dans ce cas précis, le disque doit également être passé et attrapé hors du carré/ cercle extérieur.



Source: Cahier pratique «mobile» 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO