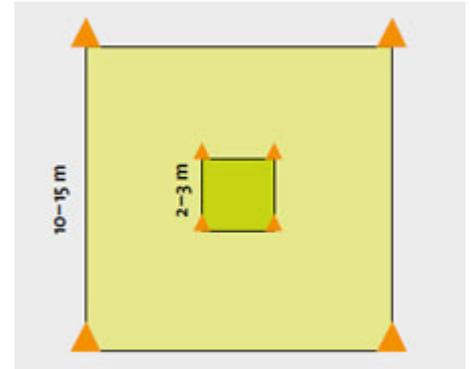


Frisbee: Esterno e interno

Questo esercizio consente di allenare in modo ludico le tecniche di lancio e di presa. Gli attaccanti cercano di realizzare dei punti lanciando il frisbee ai compagni, se il disco cade a terra le squadre si scambiano i ruoli.

Tre contro tre o quattro contro quattro. Il campo da gioco è costituito da un quadrato o un cerchio esterno e da uno interno. La squadra di attaccanti cerca di passarsi il disco con abilità e di realizzare punti lanciandolo ad un compagno che si trova in mezzo al cerchio/quadrato centrale. Se il frisbee cade a terra, esce dal campo da gioco o viene preso dagli avversari, ci si scambiano i ruoli (ovvero i difensori diventano attaccanti). In questo caso, gli attaccanti devono dapprima riuscire a recuperare il disco fuori dal quadrato/ cerchio esterno. Dopodiché possono rientrare in quello interno e cercare di racimolare punti. Se gli attaccanti riescono a segnare un punto rimangono in attacco. Ma anche in questo caso il frisbee va dapprima lanciato fuori dal cerchio/quadrato esterno e recuperato



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO