

Frisbee: Panier

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à lancer de manière précise en direction d'une cible en dépit d'une défense adverse.

Deux équipes de quatre à six joueurs jouent l'une contre l'autre et tentent de comptabiliser des points en visant le panneau de basketball, respectivement le panier. Les déplacements disque en main et les contacts physiques sont interdits. Si le disque touche le mur ou sort de la surface de jeu, celui-ci est cédé à l'équipe adverse. Qui parvient à toucher la planche avec le disque reçoit un point, qui parvient à le faire passer dans le panier en reçoit directement deux.

Indication: Pour éviter tout lancer dangereux et incontrôlé sur de longues distances, une zone de lancer en direction du panier de basketball doit être définie (par ex. à l'intérieur de la zone délimitée par la ligne des 3 points).



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO