

Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Frisbee highscore saltellato

Questo esercizio a gruppi consiste in un allenamento della velocità e della tecnica combinato con il lancio del frisbee.

Formare gruppi da tre. Ogni squadra ha un frisbee. Sul campo da gioco sono definiti diversi obiettivi da raggiungere. Ciascuno di questi corrisponde a un determinato numero di punti a seconda della distanza. Lo scopo dell'esercizio è raggiungere il massimo di punti in tre minuti. Il giocatore che ha tirato, deve andare a riprendere il frisbee e riportarlo saltellando su di una gamba sola.



Variante

Partendo da 30 punti, le squadre devono scalare arrivando esattamente a zero. Quale squadra è più veloce?

Materiale: frisbee, cronometro.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO