

# Entraînement polysportif – A roller: Frisbee

**Cet exercice en duo sur des rollers sollicite de nombreuses capacités: technique de patinage, vitesse, précision des tirs et engagement.**

Former des paires. Répartir plusieurs cerceaux sur un terrain. Objectif: collecter le plus de points en trois minutes. Plus le cerceau est éloigné, plus il rapporte de points si le disque touche la cible. Chaque paire ne dispose que d'un seul disque. Le joueur qui a lancé le disque doit aller le chercher et le rapporter à son partenaire qui pourra alors à son tour le lancer.



## Variante

Les paires ont chacune 20 points et doivent arriver exactement à zéro. Laquelle est la plus rapide?

**Matériel:** Frisbee, cerceaux

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**