Freestyle – Frisbee: Passe à dix rapide

Cet exercice permet d'entraîner les différents lancers et réceptions sans pression.

Former des groupes de deux. Au signal, les duos effectuent dix passes avec le frisbee, seulement en revers, seulement en coup droit, ou en alternant les deux techniques. Le frisbee doit être lancé et rattrapé proprement sans tomber sur le sol.

Dès qu'un groupe a comptabilisé dix passes, il s'assied. Le premier groupe assis a gagné la manche.

Variante

Modifier le nombre de passes et réceptions.

Source: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO