

# Sport freestyle – Frisbee: Rubapalla (forma di base)

Un gioco intenso che prepara in modo adeguato gli allievi ad allenarsi con il frisbee.

Due squadre (al max. 5 allievi per squadra) giocano una contro l'altra. Quando entrano in possesso della palla i giocatori cercano di eseguire un maggior numero di passaggi.



## Regole

- Il palleggio è autorizzato.
- Non si può correre con la palla in mano.
- Tre passi autorizzati.
- Quando la palla viene rubata dalle mani di un avversario non bisogna toccarlo.
- In caso di fallo, chi lo ha commesso solleva le mani.
- La palla non può essere trattenuta per oltre tre secondi.
- Utilizzare la parete come porta: quale squadra riesce a toccare la parete soltanto eseguendo dei passaggi? Quando la palla rimbalza davanti alla parete ed è ripresa da un compagno di squadra conta come un gol.

## Variante

- Invece dei tre passi, con la palla ci si può spostare solo col piede perno..

**Materiale:** palla

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO