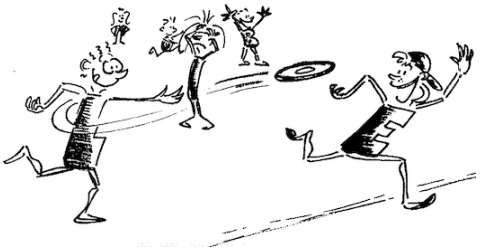
YoungstarsWiki.org

SOUMIS PAR
Irmgard

ON
06/04/2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Frisbee : s'adapte à tous les environnements



On peut jouer au frisbee à tout moment et presque partout.

Divers jeux de frisbee

Plusieurs frisbees peuvent également être facilement transportés dans un sac à dos. Cela permet, par exemple, de pratiquer ces jeux lors d'une randonnée.

Relais

Comment ça marche ? Quatre à six participants forment une équipe, dont la moitié se fait face. La personne qui lance court après son lancer et le rattrape de l'autre côté. Quelle équipe sera la première à avoir rattrapé 50 lancers ?

Pourquoi ? Pours'entraîner à lancer avec précision et à bien attraper dans des conditions de compétition.

Snap Frisbee

Comment ça marche ? Deux équipes, composées chacune de cinq participants au maximum, s'affrontent dans un jeu similaire au « snap ball » avec un frisbee, selon les règles suivantes : aucun contact physique avec l'adversaire. Le joueur en défense doit se tenir à au moins une longueur de bras de la personne qui lance le frisbee. Il est interdit de courir avec le frisbee en main. Seuls les pas sur place sont autorisés (pas en étoile comme au basket). Si le frisbee tombe au sol, sort des limites du terrain ou peut être frappé au sol par l'adversaire pendant son vol, cela est considéré comme une passe manquée. L'adversaire prend alors possession du disque.

Dans quel but ? Courir**librement** et effectuer des passes précises en situation de compétition.

Volée de frisbee

Comment ? Une équipe doit être composée d'au moins deux joueurs. Chaque équipe se place dans son camp, séparées par une zone neutre (éventuellement délimitée par un filet tendu). Le but est de lancer le frisbee dans le camp adverse de manière à ce qu'il tombe au sol de ce côté-là. Les joueurs adverses tentent d'attraper le frisbee. Un point est marqué si le frisbee atterrit dans le camp adverse ou si le joueur adverse le lance hors des limites du terrain.

Pourquoi ? Ce jeu exige**une bonne précision** de tir et une réception sûre.

Cross-country/discathlon

Comment ça marche ? Un parcours est tracé sur le terrain (des arbres marqués, un banc, des seaux, etc. forment une sorte de slalom géant). Ce parcours doit être parcouru correctement et le plus rapidement possible avec le frisbee. À la fin de la partie, le joueur lance le frisbee, court après son lancer et reprend le jeu à l'endroit où le frisbee s'est posé. Il est interdit de courir avec le frisbee à la main. Qui sera le premier à terminer le parcours ? Celui qui lance avec le plus de précision aura moins à courir !

Dans quel but ? Effectuer des lancers de précision sous la pression du temps et parcourir des distances plus courtes aussi rapidement que possible.

Ultimate

Comment ?Deux équipes de cinq joueurs s'affrontent sur un terrain de football réduit. Le joueur qui lance le frisbee doit le passer aux autres joueurs de manière à ce qu'il puisse toujours être attrapé et ne tombe pas au sol, sinon l'équipe adverse récupère le frisbee. L'objectif est de passer le frisbee à un coéquipier situé dans la zone d'en-but de l'équipe adverse à la fin de la séquence de passes. Cela rapporte un point. Les mêmes règles s'appliquent qu'au snap frisbee.

À quoi ça sert ?Un entraînement ludique d'endurance utilisant la technique du frisbee.

Frisbee

Référence de la source :

Contenu : Patrik Lehner, professeur d'éducation physique, formateur J+S pour la discipline « sports de camp/trekking » et chargé de cours à l'Institut du sport de l'Université de Bâle « mobile » de l'OFSPO, Macolin

Droits d'auteur : www.mobile-sport.ch

Illustrations : Leo Kühne

Weitere Informationen

Categories
Jeux et activités

Tags
Frisbee
Jeu
À l'extérieur
Toutes les tranches d'âge
Sport

Vieux
Aucune donnée disponible.

Nombre de participants
1–20
20–30
30 – 100

Bible
Cette information manque.

Durée
Aucune donnée disponible.

Matériau
Presque sans effort

Téléchargement du fichier
Téléchargement de fichiers disponible

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Vieux
Nombre de participants
Bible
Durée
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/frisbee-sadapte-tous-les-environnements