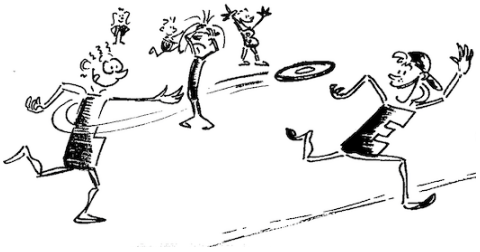
INVIATO DA
Irmgard

ON
06/04/2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Frisbee - adattabile ovunque



I giochi con il frisbee possono essere praticati in qualsiasi momento e quasi ovunque.

Vari giochi con il frisbee

È possibile trasportare facilmente più frisbee in uno zaino. Ciò consente, ad esempio, di giocare a questi giochi anche durante un'escursione.

Staffetta

Come si gioca? Da quattro a sei partecipanti formano una squadra, disposta a metà di fronte all'altra. La persona che lancia corre dopo il lancio e si ricongiunge al proprio gruppo sul lato opposto. Quale gruppo riuscirà per primo a totalizzare 50 lanci ricevuti?

A cosa serve?Esercitarsi a lanciare con precisione e a ricevere bene in condizioni competitive.

Snap Frisbee

Come si gioca? Due squadre, ciascuna con un massimo di cinque partecipanti, si sfidano in una variante simile allo snap ball utilizzando un frisbee, con le seguenti regole: è vietato il contatto fisico con l'avversario. Il giocatore in difesa deve trovarsi ad almeno una lunghezza di braccio di distanza da chi lancia il frisbee. Non è consentito correre con il frisbee in mano. Sono ammessi solo passi sul posto (passi a stella come nel basket). Se il frisbee cade a terra, esce dal campo o viene fatto cadere a terra dall'avversario mentre è in volo, il passaggio è considerato mancato. A quel punto, l'avversario conquista il possesso del disco.

A cosa serve? Corsa**libera** e passaggi precisi in situazioni di gara.

Volley con il frisbee

Come si gioca? Una squadra deve essere composta da almeno due giocatori. Ogni squadra si posiziona in un campo e tra di esse c'è una zona neutra (eventualmente con una rete tesa). L'obiettivo è lanciare il frisbee nel campo avversario in modo che vi cada a terra. I giocatori avversari cercano di prendere il frisbee. Si segna un punto se il frisbee atterra nel campo avversario o se il giocatore avversario lo lancia fuori campo.

A cosa serve? Sono richieste**precisione** nel lancio e sicurezza nella ricezione.

Cross country/discathlon

Come si gioca? Viene tracciato**un** percorso sul campo (alberi contrassegnati, panchine, secchi, ecc. formano una sorta di slalom gigante). Questo percorso deve essere completato correttamente e il più rapidamente possibile con il frisbee. Il giocatore alla fine della partita lancia il frisbee, corre dopo il lancio e continua a giocare nel punto in cui il frisbee è stato lasciato. Non è consentito correre con il frisbee in mano. Chi è il primo a completare il percorso? Chi lancia con maggiore precisione, deve correre meno!

A cosa serve? Eseguire lanci mirati sotto pressione e coprire distanze più brevi il più rapidamente possibile.

Ultimate

Come si gioca?Due squadre di cinque giocatori ciascuna si affrontano su un campo da calcio ridotto. Il giocatore che lancia il frisbee deve passarlo agli altri giocatori in modo tale che possa sempre essere preso al volo e non cada a terra; in caso contrario, il frisbee passa alla squadra avversaria. L'obiettivo è passare il frisbee a un compagno di squadra nella zona di meta della squadra avversaria al termine della sequenza di passaggi. Questo fa guadagnare un punto. Valgono le stesse regole dello snap frisbee.

A cosa serve?Allenamento di resistenza ludico utilizzando la tecnica del frisbee.

Frisbee

Riferimento alla fonte:

Contenuto: Patrik Lehner, insegnante di educazione fisica, docente J+S per la materia «sport da campo/trekking» e docente presso l'Istituto di scienze motorie dell'Università di Basilea «mobile» BASPO, Magglingen

Copyright: www.mobile-sport.ch

Disegni: Leo Kühne

Weitere Informationen

Categorie
Giochi e attività

Tag
Frisbee
Gioco
All'aperto
Tutte le fasce d'età
Sport

Età
Nessun dato disponibile.

Numero di partecipanti
1–20
20–30
30 – 100

Bibbia
Manca questa informazione.

Durata
Nessun dato disponibile.

Materiale
Quasi senza sforzo

Scarica il file
Download del file disponibile

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag
Età
Numero di partecipanti
Bibbia
Durata
Materiale