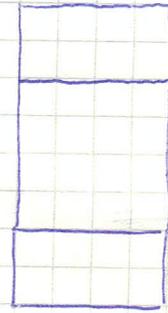


FRISBEE

- campo rettangolare con 2 aree di meta.
- 2 squadre
- scopo: fare meta → un giocatore deve ricevere il disco oltre la linea di meta.
- non si può camminare/correre con il disco in mano. Non ci sono passi pre-definiti x fermarsi (con il minor numero possibile)



m. 37 x 100

- 7 c. 7 (tornei)
- 5 c. 5 (scuola / spiaggia)



135 gr

175 gr

- non c'è il contatto fisico volontario
- categorie: m. - f. - mista (n° minimo di donne in campo. Su 7 almeno 3 donne in campo e max 4)
- non c'è la figura dell'arbitro. Ogni giocatore in campo può chiamare fallo.
Alla fine di ogni partita ogni squadra dà una valutazione all'altra su 5:
 - 1) conoscenza e applicazione regole
 - 2) contatto fisico
 - 3) autocontrollo
 - 4) chiarezza e calma nella comunicazione
 - 5)

punteggio da 1 a 4
(media 2)

Alla fine del campionato viene premiata anche la squadra che ha ottenuto il punteggio + alto come fairplay, spirito di gioco.
Oltre alla classifica punti.

- Vince la squadra che arriva a 15 mete
Nel campionato scolastico: tempo unico di 15 minuti
- Se l'attaccante perde il disco e cade a terra, perde il possesso e lo riprende l'avversario
- Si può ostacolare l'avversario in possesso di disco (senza toccarlo) o intercettare il disco.
- Se non si è d'accordo su un fallo chiamato i 2 interessati hanno 30" per accordarsi.
Se non si accordano si torna all'ultima azione e chi aveva il disco riprende il gioco.

Rovescio: (fianco al compagno, stendere il br. verso lui)

(nei Dx il piede perno è il Sn)

- non si deve alzare il piede perno
- non lanciare alto, il disco deve arrivare teso, // al terreno
- il disco va tenuto stretto (in volo sarà stabile)
- Per facilitare: indice sul bordo

Dritto: 3 dita (frante al compagno, g. divaricate)

- mano a pistola, disco tra pollice e indice, 2 dita che spingono verso il bordo (tenerlo, fisso!)
- gomito staccato dal busto!
- tragitto // al terreno come nel rovescio
- iniziare vicini (3, 4m) e lanciare solo di polso
- se dita piccole: portare l'indice verso il centro del disco, tenendolo solo (sul bordo con il medio)

Rovesciato: impugnatura come il dritto, fingere di lanciare un sasso, il disco a 45° circa

- da fare sopra la testa
- arrivo piatto ma con disco rovesciato

Curve:

swing di rovescio } possono avere le stesse curve
insidant di dritto



Progressione Didattica:

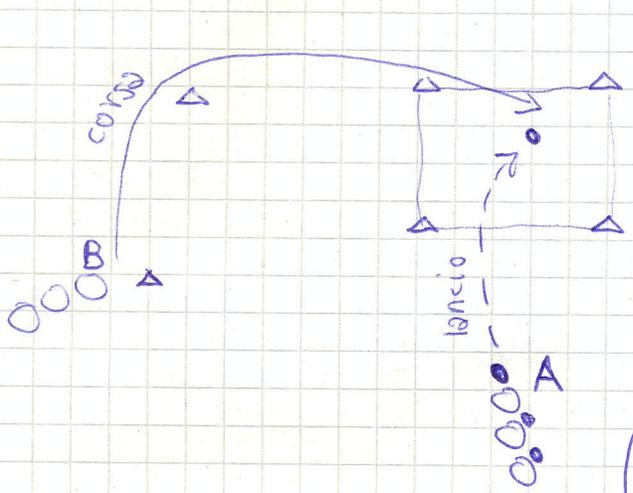
1) gioco dei 5 o 10 passaggi (4 sq., gioco in $\frac{1}{2}$ campo)

- con disco in mano devo fermarmi
- posso utilizzare solo il piede perno
- no contatto fisico
- contare i passaggi
- auto arbitraggio
- se cade a terra in ogni caso il disco passa agli avversari (anche se l'ultimo a toccarlo è stato un difensore)

NB. In caso che attaccante e difensore prendano il disco contemporaneamente il disco rimane dell'attaccante

- Se il difensore intercetta il disco e lo manda fuori campo il disco è del difensore perché ha interrotto il possesso del disco.

2)



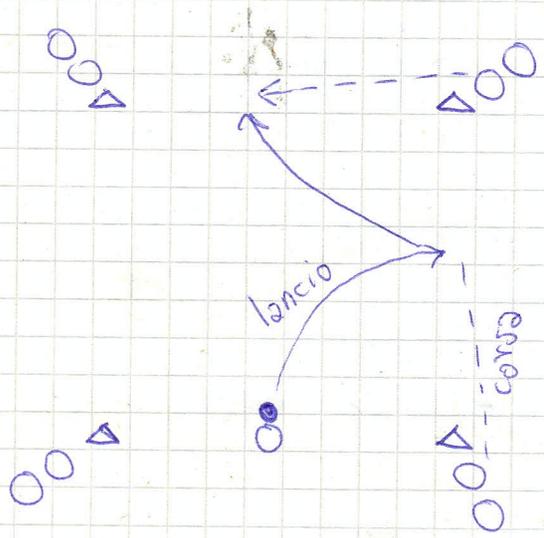
A, lancia il disco
B, ricevere il disco all'interno del quadrato mettersi in fila

- 2 punti se prendo il disco dentro il \square
- 1 " se fuori cade nel quadrato ma non lo prendo
- 0 " se va fuori.

gara a 2 squadre (la prima sq. che arriva a 20 punti.)

3) Idem con lancio di dritto

4)



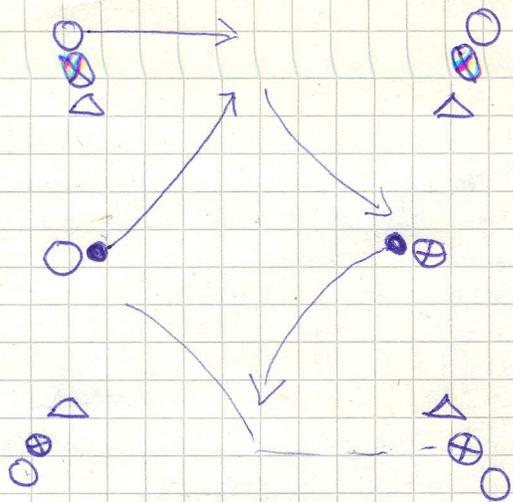
Un quadrato

Senso anti orario (lancio rovescio)
Lanciare il disco al compagno che corre e deve riceverlo a metà lato. Chi riceve subito lancia al successivo.

Gioco a 2 sq. e 2 \square → la prima sq. che arriva a 15 lanci

In senso orario lancio dritto

5)

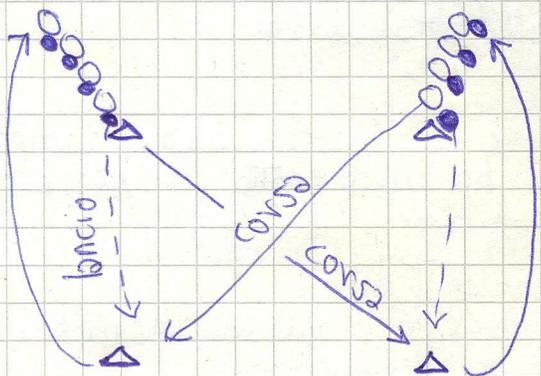


Idem al n° 5
 → n° 5 x squadra ⊕ ⊙
 passare il disco al compagno di sq.



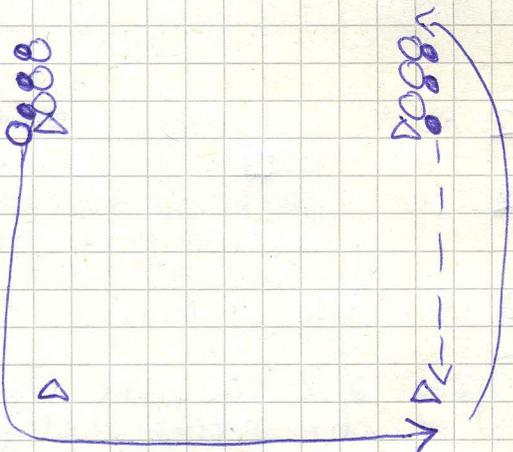
Il proprio disco deve superare quello dei compagni avversari

6)



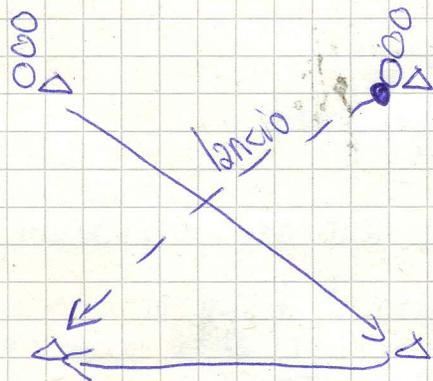
lancio dritto e poi corso in diagonale a ricevere il lancio dell'altra fila

7)



corsa cambio di direzione e prendo il disco sull'altro cinesino

8)



● lancio in diagonale
 → corsa in diagonale cambio di direzione e ricevo

NB: solo un difensore sull'attaccante con disco nel raggio di 3 metri

È permesso difendere con il piede!

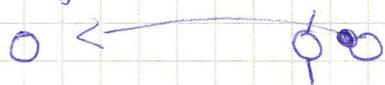
☞ Per smarcarsi → utilizzare il piede perno! (Dx x mancini
Sn x destri)

NB → L'attaccante ha 10 sec. x lanciare il disco
Il difensore deve contare a voce alta e lentamente!

Difesa sul ricevitore → tra lui e il disco.
anticiparlo

NB: la posizione migliore è stare al suo fianco

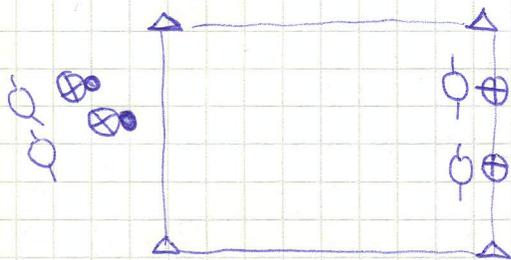
Difesa sul lanciatore:

9)  a gruppi di 3

Chi difende poi va a ricevere
Chi lancia va a difendere su quello di fronte.

10) Difesa sul ricevitore:

2 sq. da 5



⊕ in attacco

⊖ difesa

⊕ → lancio al compagno di fronte che deve prendere il disco dentro il quadrato

⊖ → impedisce la ricezione

1 punto ogni volta che riesce a ricevere

— o — o

[Per decidere il possesso del disco all'inizio del gioco si concorda "uguale" o "diverso" e si lanciano 2 dischi