Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Band: 10 (2008)
Heft: 39

Artikel: Frisbee
Autor: Schüpbach, Philippe
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999113

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 13.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frisbee

mobile
inserto pratico

39

2|08 UFSPO & ASEF

Non esistono praticamente più spiagge o campetti sportivi su cui non sia mai volato un frisbee. A scuola, questo disco di plastica è invece meno gettonato. Ed è un vero peccato, perché potrebbe portare degli stimoli tecnici e tattici non indifferenti alla lezione di educazione fisica.

Philippe Schüpbach
Redazione: Christin Aeberhard; foto: Stefan Munsch; disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

▶ Lo sport con il disco volante nacque negli Stati Uniti negli anni Sessanta e alle nostre latitudini ha fatto la sua comparsa sotto il marchio di fabbrica Frisbee®. L'attrattiva di questo oggetto sferico consiste essenzialmente nelle sue particolari caratteristiche aerodinamiche che, combinate con la velocità di uscita dello stesso e la sua rotazione, conferiscono al frisbee la possibilità di realizzare traiettorie molto diversificate. La velocità di uscita dell'attrezzo è il risultato di accoppiamento e combinazione del movimento del braccio con la rotazione del busto, mentre il movimento fluido, ma deciso e secco, del polso nella parte terminale di rilascio determina l'entità della rotazione e quindi la stabilità in volo.

Un oggetto unisex

Ed è proprio perché è la tecnica e non la forza a consentire al disco di volare a lunga distanza che il frisbee è un attrezzo sportivo che si adatta perfettamente ad ogni livello scolastico, sia durante la fase di riscaldamento che di gioco. Oltre alla velocità e alle diverse tecniche di lancio e di presa, per giocare bene è necessario sviluppare anche delle buoni doti tattiche. Dal momento che i presupposti fisici sono insignificanti, il frisbee si presta molto bene per delle sfide miste. Senza dimenticare che tutti gli allievi, sia maschi che femmine, iniziano a praticare questo sport allo stesso livello, contrariamente a discipline di squadra come la pallavolo o il calcio. Tutto ciò si traduce in equilibrio fra i sessi, nonché fra ragazzi che praticano dei giochi di sport e coloro che invece ne sono a digiuno. Prima di iniziare a giocare con il frisbee è comunque necessario disporre di condizioni ottimali, quali una superficie pianeggiante (prato, posteggio o palestra) e qualche cono di demarcazione.

Innumerevoli possibilità

Il frisbee è un attrezzo che può essere sfruttato nei modi più svariati, gran parte dei quali è illustrata in questo inserto pratico. Oltre alla corretta tecnica di lancio e di presa e ai rispettivi esercizi, nelle pagine seguenti sono esposte anche delle piccole acrobazie e delle forme di gioco stimolanti. E per concludere un accenno all'Ultimate Frisbee, il grande gioco di squadra che, nella forma presentata in questo inserto, può essere facilmente sfruttato per animare una lezione di educazione fisica. //

L'*inserto pratico* è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'*inserto pratico*): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Rotazioni complicate

Con un dito

Come? L'obiettivo è di far girare il disco in modo verticale o orizzontale attorno al dito indice (medio). Nella posizione iniziale, il frisbee viene tenuto in posizione verticale (bordo esterno sull'indice) e fatto girare con un movimento del polso (spin). L'indice rimane costantemente teso e a contatto con il bordo del disco.
Varianti:
- Cambiare dita durante la rotazione. Chi riesce ad eseguire l'esercizio con tutte le dita della mano?
- Chi riesce a far girare contemporaneamente il disco con la mano destra e con la mano sinistra?
- Chi riesce a lanciare in alto il frisbee dalla posizione spin, farlo atterrare su un dito e continuare la rotazione?

Perché? Imparare a conoscere il frisbee in modo ludico. Migliorare la destrezza.

Pollice al lavoro

Come? Questa acrobazia consiste nel far ruotare una volta il disco attorno al proprio asse longitudinale e al pollice. Posizione iniziale: appoggiare il frisbee sulla mano con la parte inferiore all'insù. Il pollice viene posato sopra il disco, mentre le altre quattro dita sotto di esso. Farlo ruotare attorno al pollice verso sinistra e poi interrompere il movimento. La rotazione del disco avviene attraverso una leggera rotazione del polso. In quell'istante le dita si staccano dalla parte inferiore del frisbee. Dopo una rotazione attorno alla mano, fermare il disco posandovi sopra il pollice e le altre quattro dita sotto.
Varianti:
- Chi riesce a far ruotare il disco verso destra?
- Chi riesce a farlo ruotare una volta verso sinistra e una volta verso destra?
- Chi riesce ad eseguire una doppia rotazione senza interrompere il movimento?

Perché? Imparare a maneggiare il frisbee.

Rotolare

Come? Tendere le braccia lateralmente e in modo orizzontale. Appoggiare il disco su una mano con la parte inferiore voltata all'insù. Con un leggero scatto del polso far rotolare il frisbee lungo il braccio, sul petto, lungo l'altro braccio sino all'altra mano.
Variante: chi riesce a fare la stessa cosa partendo dalla parte opposta?
Perché? Imparare in modo ludico che la stabilità di un frisbee che rotola dipende essenzialmente dall'ampiezza dell'inclinazione.

Presa alla cieca

Come? Lanciare il disco inclinando la mano di lancio. Chi riesce a prenderlo dietro la schiena?
Varianti:
- Prendere il frisbee con una sola mano.
- Lanciare in alto il disco con la mano debole e riprenderlo dietro la schiena.
- Lanciarlo sempre più in alto.

Perché? Imparare a valutare la traiettoria del frisbee e a maneggiare l'attrezzo. Apprendere in modo ludico a far ruotare il disco partendo dal polso.

In coppia

Come? Due giocatori uno di fronte all'altro, ognuno ha un frisbee in mano. Al segnale acustico «via», i due lanciano contemporaneamente il disco al compagno. Prima di iniziare l'esercizio è necessario accordarsi su chi lancia, da quale parte o a quale altezza.
Variante: giocare con tre frisbee.
Perché? Esperienze ludiche di presa e di lancio, senza aver acquisito alcuna nozione preliminare sulla tecnica corretta da utilizzare.

Presa acrobatica

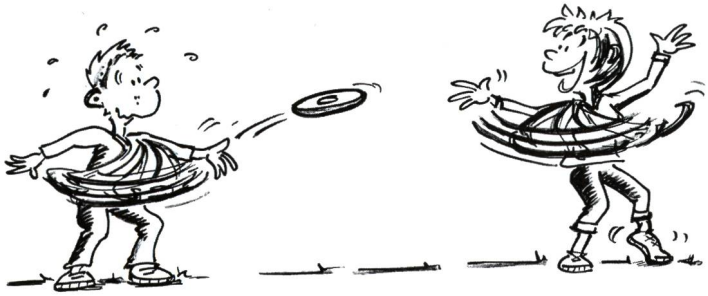
Come? Due giocatori sono uno di fronte all'altro ad una distanza di circa dieci metri e si lanciano il frisbee. Entrambi cercano di passarlo in modo tale che il compagno possa prenderlo in diversi modi (fra le gambe, dietro la schiena, ad occhi chiusi, fra le ginocchia). Chi esegue l'acrobazia più impressionante?
Perché? Provare diverse possibilità di presa.

Invenzione

Come? Due giocatori sono uno di fronte all'altro ad una distanza di otto metri. Entrambi cercano di inventare nuovi tipi di lancio. Unica regola: il frisbee deve volare verso il compagno ruotando.
Variante: chi riesce a trovare una nuova presa?
Perché? Testare diverse possibilità di lancio.

Re-azione

Come? Due giocatori sono uno di fronte all'altro a breve distanza (da due a tre metri). Uno lancia il disco e l'altro deve prenderlo con una sola mano. Quest'ultimo deve poi rilanciare il frisbee al compagno il più rapidamente possibile con la mano di presa. Chi prende non dovrebbe muoversi troppo.
Perché? Prendere e rilanciare rapidamente.



L'autore

▸ **Philippe Schüpbach** è docente di educazione fisica e da oltre 15 anni è un esperto di «Ultimate Frisbee», un gioco avvincente di cui si è occupato nel suo lavoro di diploma adattandolo per la scuola e sviluppando uno strumento didattico che può essere consultato al sito: www.gymfacts.ch
Contatto: phippu@freespeed.ch

Volo ruotato

Il bersaglio

Come? Disporre quattro tappeti contro la parete e disegnarvi sopra un cerchio con un gesso (diametro di circa un metro). Collocare dei paletti ad una distanza di cinque, dieci, dodici e quindici metri. Un frisbee per due allievi. Entrambi iniziano dalla distanza più breve cercando di centrare il cerchio. Se entrambi lo centrano due volte possono lanciare dalla distanza successiva.
Perché? Imparare a lanciare il frisbee in modo preciso da diverse distanze.

Sotto pressione

Come? Due lanciatori si tengono ad una distanza di otto sino a dodici metri e si passano il disco. Dopo ogni passaggio bisogna eseguire un compito accessorio:
- Toccare una linea o una parete.
- Una rotazione sul proprio asse.
- Posizione di appoggio frontale teso.
- Sdraiarsi e rialzarsi.
- Una capriola in avanti.

Perché? Imparare ad afferrare il disco in condizioni difficili.

La fisarmonica

Come? All'inizio, due lanciatori si tengono ad una distanza di otto metri l'uno dall'altro passandosi il disco. Dopo quattro lanci riusciti entrambi devono indietreggiare di un passo. Ad ogni errore commesso (frisbee che cade a terra) devono ridurre di un passo la distanza che li separa. Quale coppia riesce a giocare alla distanza maggiore?
Perché? Esercitare prese e lanci sicuri.

Difficoltà crescente

Come? Due giocatori disposti uno di fronte all'altro si lanciano il disco da una distanza predefinita (almeno otto metri). Aumentare la difficoltà dei lanci e delle prese aggiungendo i compiti accessori seguenti:
- Lanciare e prendere con gli occhi chiusi.
- Lanciare con la mano debole.
- Lanciare saltando su una gamba, eseguendo un saltello laterale o dondolando il braccio libero.
- Prendere il disco con una mano sola.
- Prendere sempre il disco con entrambe le mani.

Perché? Lanci e prese precisi in condizioni difficili.

Chiamarsi per nome

Come? Da cinque a dieci allievi si dispongono in cerchio (diametro di almeno otto metri). Utilizzare da due a quattro frisbee. Chi ha un disco in mano pronuncia il nome di un compagno e glielo lancia dopo aver catturato il suo sguardo. Se il compagno riesce a prendere il frisbee deve chiamare un altro allievo e lanciargli il disco.
Perché? Lanciare e prendere da diverse posizioni. Imparare a conoscersi.
Variante: il disco può pure essere lanciato seguendo una determinata sequenza.

Lancio di base: rovescio (backhand)

■ **Posizione iniziale:** tenere il disco nella mano di lancio come una racchetta da badminton. Appoggiare il pollice sulla parte superiore del frisbee e le altre quattro dita sotto il bordo. Il disco non viene lanciato davanti al corpo ma il busto viene rotato in modo tale da sollevarlo lateralmente con il braccio di lancio (destrimani: parte sinistra del corpo).

■ **Lancio:** dopo aver sollevato il braccio lateralmente esercitare un po' di forza per dare un piccolo slancio in avanti al braccio nella direzione di lancio. Nella parte terminale del rilascio lanciare il frisbee con un movimento del polso fluido, ma secco e deciso, verso il bersaglio (compagno). Al momento del rilascio il disco è parallelo al suolo (orizzontale). Lo scatto del polso infonde la rotazione necessaria (in inglese: spin) che gli garantisce stabilità durante il volo.

Lancio di base: piatto di fianco (sidearm)

■ **Posizione iniziale:** appoggiare in modo sciolto il pollice sul bordo esterno del disco. Il dito medio si trova sotto il bordo e indica la direzione di lancio. L'indice (che sta sotto il frisbee) è invece posizionato in direzione del centro del disco per renderlo stabile. Il frisbee è accanto al corpo e il gomito è piegato (destrimani: lato destro del corpo).

■ **Lancio:** spingere il gomito in avanti in modo tale che la mano che tiene il disco si sposti leggermente all'indietro. Spingere con scioltezza all'indietro il gomito, mantenendolo sempre vicino al corpo, far scattare il polso in avanti e accelerare il movimento di lancio grazie al dito medio. Il movimento che ne risulta equivale a quello del diritto nel tennis.

Lancio di base: sopra la testa (overhead)

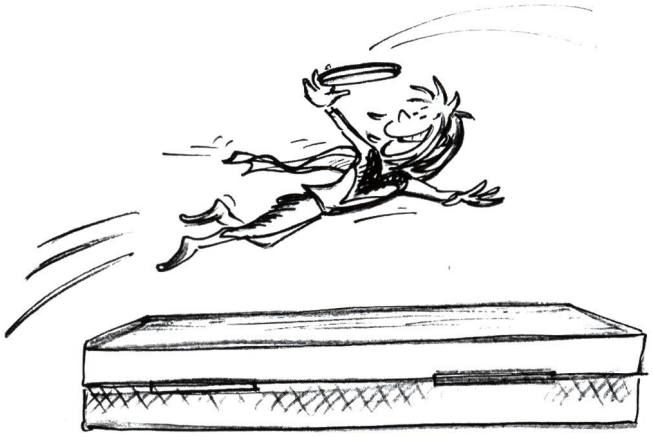
■ **Posizione iniziale:** il frisbee viene tenuto in mano esattamente come per il lancio piatto di fianco. Come anche per i movimenti di battuta in altri sport, il busto è teso all'indietro e anche la spalla del braccio di lancio è portata all'indietro.

■ **Lancio:** sciogliere la tensione del corpo ed infondere un'accelerazione repentina al braccio. Il gomito accompagna il movimento e viene portato a stretto contatto con la testa (lateralmente). Tendere l'avambraccio e la mano verso l'alto oltre l'altezza del gomito, infondere un'accelerazione esplosiva al polso teso all'indietro e lasciare il disco. Il peso del corpo viene trasferito dal piede posteriore a quello anteriore e al momento del rilascio tutto il corpo è teso.

Ricezioni grintose e sicure

Al sicuro sulla panchina

Come? I giocatori si suddividono in coppie e si lanciano il disco. Si dispongono in piedi su delle panchine posizionate a V e sono uno di fronte all'altro. A poco a poco i compagni di gioco escono dal perimetro allontanandosi sempre più. Quale gruppo riesce ad eseguire l'esercizio scendendo dalla panchina il minor numero di volte?
Suggerimento: al posto delle panchine si possono utilizzare anche funicelle o altri oggetti di demarcazione disposti a forma di V.
Perché? Imparare a lanciare e a prendere con precisione in condizioni difficili.



In volo

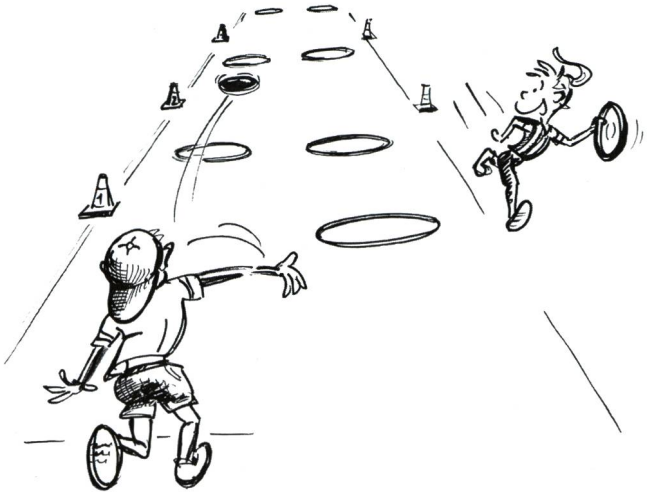
Come? Formare un gruppo composto di un lanciatore e un ricevitore, che ha il compito di prendere la rincorsa, saltare su di un tappetone e prendere il frisbee lanciatogli dal compagno in volo. Il lanciatore è disposto in modo da formare un angolo di 90° con il «ricevitore» all'altezza del tappetone. Dopo una presa riuscita ci si scambiano i ruoli.
Suggerimento: con uno stacco sul trampolino si può aumentare la durata del volo (niente salti!).
Variante: si può provare anche in piscina partendo da un blocco di partenza oppure dall'asse del trampolino di un metro. Ciò che conta è riuscire a prendere il frisbee nel modo più spettacolare possibile.
Perché? Esercitare il tempismo della presa.

Con mani e piedi

Come? Gli allievi si passano il disco tenendosi ad una distanza di circa dieci metri. Contemporaneamente conducono pure una palla coi piedi muovendosi di qua e di là.
Variante: si consiglia di utilizzare delle palle di dimensioni e peso diversi (ad es. calcio, tennis, ginnastica, softball).
Perché? Lanci e prese precisi in condizioni difficili.

Spazio cosmico

Come? Dieci allievi si dispongono gli uni accanto agli altri in uno spazio relativamente ristretto (ad es. un quadrato di dieci volte dieci metri). Cinque di loro tengono in mano un frisbee, mentre gli altri si muovono liberamente all'interno del quadrato. Non appena uno di loro passa davanti ad un compagno in possesso di un disco questi glielo lancia, lui lo prende e cerca altri allievi a cui poterlo rilanciare.
Perché? Imparare a prendere il disco mentre si è in movimento e a fermarlo.



Highscore

Come? Formare delle coppie. Collocare su un prato o in palestra diversi cerchi. L'obiettivo è di realizzare a due il maggior numero di punti in soli cinque minuti.
Tanto più il cerchio centrato è lontano, quanti più punti si ottengono. Un frisbee per ogni coppia. Chi ha lanciato va a riprendere sistematicamente il disco e lo riporta al compagno cui spetta il lancio.
Perché? Lanci a bersaglio in gruppo.
Variante: si parte da un punteggio iniziale di 20 punti e si deve raggiungere quota zero. Quale gruppo giunge per primo a zero?

Come a bocce

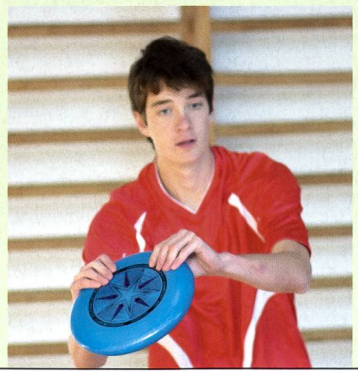
Come? Un giocatore di un gruppo composto di tre a sei persone riceve due dischi, mentre gli altri uno solo. Il primo giocatore lancia un frisbee su cui è stato apposto un segno speciale (bersaglio) in una direzione a scelta (optare per una distanza raggiungibile anche dai lanci dei compagni). Questi lanciano il loro disco cercando di avvicinarsi il più possibile al bersaglio. Il giocatore che ha lanciato il disco-bersaglio tira per ultimo. Ottiene un punto chi riesce a far atterrare il frisbee nel punto più vicino al bersaglio, due punti vengono attribuiti invece quando il disco lo colpisce. Vince chi ottiene per primo cinque punti, dopodiché può lanciare il disco-bersaglio.
Suggerimento: scegliere un parco o il bosco come campo da gioco. Gli ostacoli naturali rendono l'esercizio ancor più stimolante.

Prendimi!

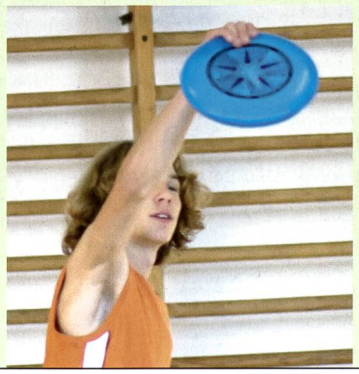
▶ Il frisbee può essere preso con una o con due mani.

Presa a sandwich
Intrappolare il disco fra le mani.

Entrambe le mani sul bordo
Racchiudere fra le mani il bordo del frisbee.



Una mano sul bordo
Afferrare il bordo del disco con una mano.



Di qua e di là con agilità

Incorporazione

Come? Formare due gruppi composti di due giocatori ognuno che si dispongono gli uni di fronte agli altri ad una distanza di circa dieci metri. Il primo allievo della fila del gruppo A lancia il disco verso il gruppo B, rincorre il frisbee e raggiunge il gruppo B collocandosi all'ultimo posto della colonna. Il primo giocatore del gruppo B, entrato in possesso del frisbee, lo lancia all'allievo rimasto nel gruppo A, rincorre il disco e si aggrega al gruppo A, e via dicendo.
Varianti:
■ Il gioco può pure essere eseguito sotto forma di staffetta con un numero più elevato di giocatori.
■ Il giocatore del gruppo B inizia a correre prima che il giocatore del gruppo A abbia lanciato il disco. In questo modo si allena la presa in movimento.
Perché? Esercitare lanci e prese precisi in movimento.

Il disturbatore

Come? Formare dei gruppi di quattro persone. Tre allievi si dispongono negli angoli di un triangolo (lunghezza dei lati: circa cinque metri) e lanciano il frisbee di qua e di là. Il quarto giocatore (disturbatore) cerca di intercettare o respingere il disco restando al centro del triangolo. Se ci riesce può prendere il posto del giocatore che ha sbagliato e quest'ultimo si sposta al centro. Se invece dopo un minuto di tempo non si commette alcun errore, il disturbatore scambia automaticamente il posto con uno dei tre lanciatori.
Più facile: diminuire la lunghezza dei lati del triangolo per aumentare la percentuale di scambi riusciti.
Perché? Migliorare l'abilità di lancio e di difesa.

Passa e poi scatta

Come? Esercizio da svolgere in coppia. I giocatori si dispongono sulla lunghezza della palestra ad una distanza di almeno otto metri l'uno dall'altro. A corre e riceve il disco lanciatogli da B. Se A riesce a prendere il frisbee, lo ferma e aspetta. B corre subito dopo aver passato il disco. Poi A lancia il frisbee a B e così via. In questo modo, i due ragazzi attraversano a zig zag tutta la lunghezza del campo da gioco. Dopodiché escono dal perimetro e corrono verso il punto di partenza. Dopo due ripetizioni si cambia lato.
Perché? Imparare a valutare il modo in cui una persona in movimento gestisce il frisbee. Prendere il disco in movimento.

Lanci curvati

Come? Formare due gruppi di quattro sino a sei giocatori. Al centro della palestra disporre un tappetone molto spesso fra due sbarre (o due cassoni). Ogni gruppo si colloca da un lato del tappetone a circa otto metri di distanza da quest'ultimo. I giocatori cercano di lanciare il frisbee a sinistra o a destra aggirando l'ostacolo. Poi corrono lungo le pareti verso la parte opposta cercando nuovamente di eseguire dei lanci curvati con il loro frisbee.
Suggerimento: l'esercizio può pure essere svolto all'esterno attorno ad un albero o un palo.
Perché? Esercitare i lanci curvati.

Effetto boomerang

▶ I lanci curvati sono, con quelli diritti, i più utilizzati. Il giocatore lancia il frisbee inclinandolo lateralmente (posizione iniziale analoga a quella dei lanci sidearm e backhand). Durante il volo il disco disegna un arco.
Suggerimento: i lanci curvati dovrebbero raggiungere altezze più elevate rispetto agli altri passaggi, poiché l'inclinazione laterale che si infonde al disco al momento del lancio ne riduce la stabilità e lo spinge a terra più velocemente.

Dischi volanti

L'immunità

Come? Giocare a prendersi. Da uno a due cacciatori cercano di acchiappare tutti i compagni toccandoli. Chi viene preso diventa cacciatore e il cacciatore diventa preda. Durante il gioco vengono lanciati fra le prede da due a quattro frisbee e chi ne ha uno fra le mani ottiene l'immunità. Si consiglia di far circolare costantemente i dischi affinché il cacciatore catturi il minor numero possibile di prede. Il campo da gioco va adattato al numero di giocatori.
Perché? Esercitare i passaggi rapidi.

Cinque vale uno

Come? Quattro contro quattro. L'obiettivo è di riuscire a fare cinque passaggi fra le proprie fila, evitando che i difensori tocchino il disco o che quest'ultimo cada a terra. Nel caso contrario, il frisbee va ceduto all'altro gruppo che prova a fare la stessa cosa. Cinque passaggi valgono un punto. Dopo aver realizzato il punto, il disco viene posato a terra e raccolto dal gruppo avversario. I difensori devono mantenere una certa distanza (almeno la lunghezza di un braccio) dagli attaccanti.
Variante: entrambi i gruppi designano una regina. Un passaggio riuscito alla sovrana vale due punti.
Più facile: se un attaccante lascia cadere a terra il disco esso non va consegnato agli avversari bensì va rimesso in gioco cercando nuovamente di racimolare punti.
Perché? Imparare a sfiorare con abilità i difensori in qualità di attaccanti, mentre in veste di difensori trovare il modo migliore di disturbare gli avversari.

Frisbee bruciato

Come? Disporre diversi punti di demarcazione lungo la linea esterna di un campo da gioco. Due gruppi si sfidano (corridori e cacciatori). I corridori hanno il compito di percorrere un determinato tracciato da porta a porta il più velocemente possibile. Uno di loro deve lanciare il disco da un punto ben preciso e poi iniziare a correre sino a quando i cacciatori rispediscono il frisbee al punto di lancio e questi si «brucia». A quel punto, se uno o più corridori non si trova accanto ad un punto di demarcazione (base) è dichiarato bruciato e deve tornare alla partenza senza aver racimolato punti. Ogni giro eseguito completamente vale un punto per la squadra dei corridori. Se uno di essi percorre tutto il tracciato senza interruzioni la sua prestazione vale doppio. I cacciatori non possono correre con il frisbee in mano, ma soltanto passarselo. Vince il gruppo che raggiunge il punteggio più alto in un determinato tempo (due volte dieci minuti).
Varianti:
- Allestire un percorso ad ostacoli.
- Giocare con due dischi.

Perché? Esercitare dei lanci acrobatici. Imparare a valutare il lancio e la sua traiettoria.
- Un corridore per ogni base. Nel caso contrario, uno di loro viene «bruciato».

Canestro

Come? Due gruppi composti di quattro sino a sei giocatori si affrontano cercando di realizzare dei punti colpendo il canestro con il frisbee oppure facendolo passare nel cesto. Con il disco in mano non si può correre e i contatti fisici sono vietati. Se il frisbee colpisce la parete o esce dal campo viene ceduto agli avversari. Chi colpisce il canestro ottiene un punto, chi invece riesce a farlo entrare ne realizza due.
Suggerimento: per evitare lanci sulla lunga distanza pericolosi ed incontrollati, è necessario delimitare una zona di lancio, da cui si è autorizzati a tirare a canestro (ad es. all'interno dell'area dei tre punti).
Perché? Lanci precisi contro il bersaglio nonostante una difesa agguerrita.

A caccia di punti

Discaton

Come? Discaton è una sorta di corsa campestre. In palestra o all'aria aperta, allestire un percorso composto di vari ostacoli (slalom attorno ad alberi o paletti, passare sotto a panchine o superare degli elementi di cassone o saltare dei sassi). A contare non è il numero di lanci effettuati bensì il tempo impiegato per percorrere il tracciato. La gara si svolge nel modo seguente: lanciare il disco, rincorrerlo velocemente, prenderlo e rilanciarlo subito dopo. Gli ostacoli vanno superati soltanto dal frisbee e non dai giocatori. Questi possono abbreviare la loro corsa con dei lanci curvati e delle rotazioni.
Perché? Lanciare o far ruotare con abilità e sotto pressione il disco attorno a degli ostacoli. Utilizzare diversi tipi di lancio.

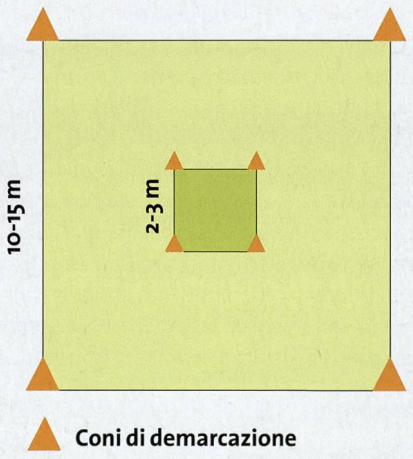
Touch down

Come? Formare un campo da gioco rettangolare e due squadre. I due lati più corti del rettangolo sono le linee su cui si realizzano i punti. Lo scopo del gioco è che i componenti della stessa squadra si lancino il frisbee con prudenza dirigendolo verso la linea avversaria. Si ottiene un punto quando una squadra riesce a far atterrare il disco su questa linea. Il disco può essere lanciato in tutte le direzioni. Con il frisbee in mano non si può correre (rotazioni sul proprio asse longitudinale autorizzate). Se il frisbee viene lanciato lateralmente, all'esterno del campo da gioco, oppure i giocatori attaccanti non riescono a prenderlo, va ceduto alla squadra avversaria che passa all'attacco. Un attaccante in possesso del disco può essere marcato da un solo avversario ad una distanza pari alla lunghezza di un braccio. Dopo che una squadra ha segnato un punto, entrambe le compagini si dispongono in fila sulla loro linea. Il disco viene poi lanciato all'altra squadra.
Varianti:
- Abolire i limiti laterali del campo da gioco.
- Quattro contro quattro più uno. Un giocatore a turno aiuta la squadra avversaria.

Perché? Esercitare passaggi abili in situazione di gioco. Imparare a correre liberamente rimanendo contemporaneamente concentrati sul gioco.

Esterno e interno

Come? Tre contro tre o quattro contro quattro. Il campo da gioco è costituito da un quadrato o un cerchio esterno e da uno interno. La squadra di attaccanti cerca di passarsi il disco con abilità e di realizzare punti lanciandolo ad un compagno che si trova in mezzo al cerchio/quadrato centrale. Se il frisbee cade a terra, esce dal campo da gioco o viene preso dagli avversari, ci si scambiano i ruoli (ovvero i difensori diventano attaccanti). In questo caso, gli attaccanti devono dapprima riuscire a recuperare il disco fuori dal quadrato/cerchio esterno. Dopodiché possono rientrare in quello interno e cercare di racimolare punti. Se gli attaccanti riescono a segnare un punto rimangono in attacco. Ma anche in questo caso il frisbee va dapprima lanciato fuori dal cerchio/quadrato esterno e recuperato.
Perché? Esercitare in modo ludico le tecniche di lancio e presa.



Lancia, corri, prendi!

Come? L'obiettivo di questo gioco è di lanciare il frisbee il più lontano possibile, rincorrerlo e riprenderlo. Vince il giocatore che percorre la distanza più lunga fra il punto di lancio e quello di presa.
Perché? Imparare a lanciare il più lontano possibile e a valutare con esattezza la traiettoria del disco.

Elicottero

Come? Lanciare un disco con forte angolazione in modo tale che rimanga il più a lungo possibile in aria e possa poi essere preso (vedi riquadro). Non conta la distanza, bensì la durata del volo.
Suggerimento: il frisbee va lanciato verticalmente in alto e nella stessa direzione del vento, per evitare che ribalti a sinistra o a destra.
Perché? Imparare a considerare anche l'elemento vento durante il lancio.

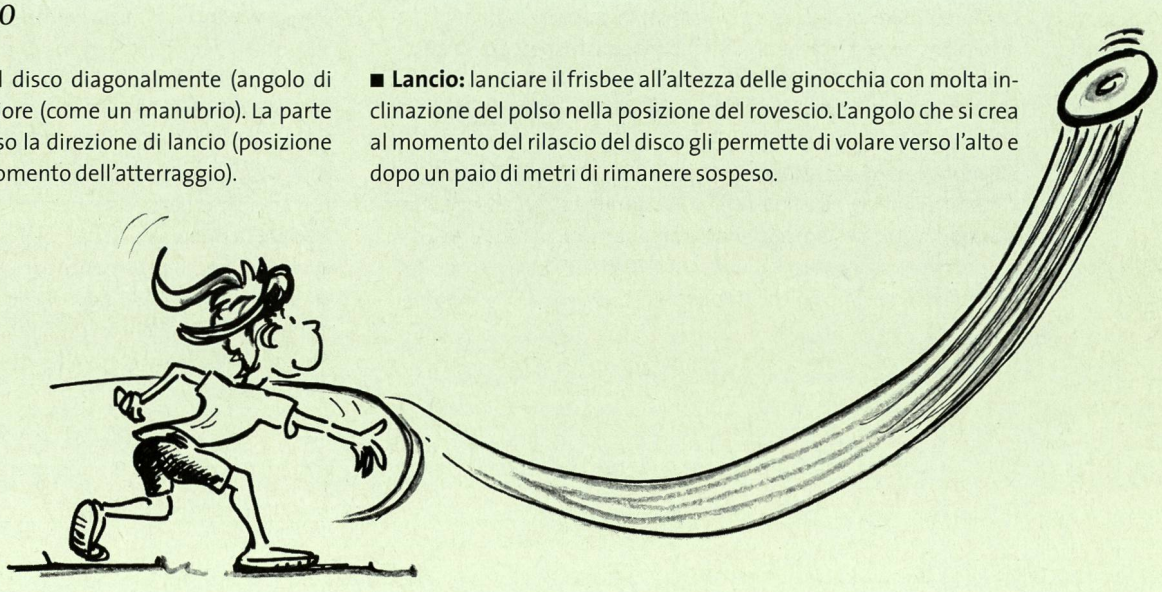
Disc Golf

Come? Come nel golf, anche in questo gioco si allestisce un percorso su cui si gioca la frisbee in modo tale da lanciarlo verso diversi bersagli (cassoni, canestri, tappetini oppure all'esterno: alberi, pietre, panchine, ecc.). Questi bersagli vanno centrati seguendo una determinata sequenza con il minor numero possibile di lanci. Preparare da tre a cinque piste, su ognuna delle quali giocano da due a quattro persone.
Regole di base:
- Il gioco riprende sempre dal punto in cui il disco è atterrato, indipendentemente dal luogo in cui si trova (dunque anche in zone scomode).
- Lancia sempre per primo chi ha realizzato il lancio più lontano dal bersaglio.
- Ognuno conta i propri lanci: fairplay!

Suggerimento: in prossimità di scuole o di giardinetti a volte ci sono già dei percorsi allestiti appositamente per la pratica di questo gioco. Sull'immagine è rappresentato il canestro ufficiale del gioco del Disc Golf.
Perché? Esercitare i lanci precisi verso bersagli di vario genere.

Aereo in atterraggio

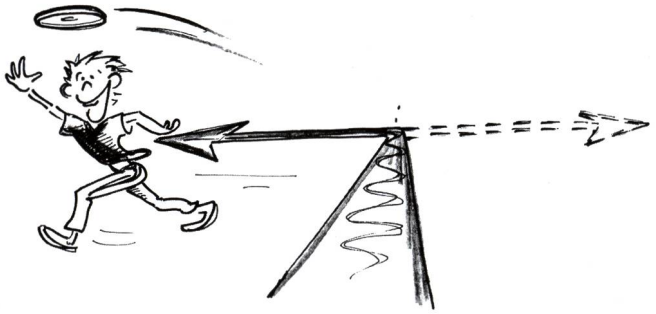
- **Posizione iniziale:** tenere il disco diagonalmente (angolo di circa 45 gradi) sul bordo superiore (come un manubrio). La parte inferiore del disco è rivolta verso la direzione di lancio (posizione simile a quella di un aereo al momento dell'atterraggio).
- **Lancio:** lanciare il frisbee all'altezza delle ginocchia con molta inclinazione del polso nella posizione del rovescio. L'angolo che si crea al momento del rilascio del disco gli permette di volare verso l'alto e dopo un paio di metri di rimanere sospeso.



Fintare con astuzia

Scartare

Come? I giocatori si trovano al centro del campo a formare una colonna. Il primo del gruppo parte e dopo circa sette metri esegue uno scarto di 90 gradi verso sinistra e il secondo della fila gli passa il frisbee con un rovescio. Se riesce a prenderlo torna verso il gruppo e va ad occupare l'ultimo posto, e così via.
Variante: il primo del gruppo corre in avanti, fa uno scarto verso destra e riceve il disco con un lancio piatto di fianco.
Perché? Manovre diversive in movimento, passaggio indiretto dal compagno.



Fintare e bloccare

Come? Esercizio da svolgere a tre. Un allievo attacca, uno difende e il terzo prende il disco. L'attaccante cerca di lanciare il disco al compagno davanti a cui si trova il difensore, utilizzando delle manovre diversive e ruotando su sé stesso. Il difensore, che si trova ad una distanza pari alla lunghezza di un braccio, cerca di intercettare il disco. Manovre diversive veloci e lanci lenti e sicuri sono garanzia di successo. Dopo cinque prove i giocatori si scambiano i ruoli.
Variante: il difensore conta sino a dieci rispettando la cadenza dei secondi e al dieci bisogna lanciare il frisbee.
Perché? Fintare il difensore.

Occhio alla qualità

▶ I frisbee esistono in colori, forme e materiali diversi e molto spesso vengono offerti al pubblico durante campagne promozionali. Questi dischi a buon mercato o distribuiti quali oggetti pubblicitari presentano però delle differenze sostanziali dal profilo della qualità rispetto a quelli utilizzati da atleti e società che praticano questo sport. In questo caso si tratta di dischi di grande valore in grado di raggiungere lunghe distanze in volo mantenendo una traiettoria stabile. Optare per la qualità, ovvero per dischi flessibili e con un bordo assai spesso, accresce il piacere del gioco. Il prezzo di acquisto è sì più elevato ma si giustifica grazie al fatto che questi frisbee possono essere utilizzati per lungo tempo.
Il modello Discraft TM è particolarmente adatto alle scuole e alle società sportive ed è disponibile in due dimensioni (145g e 175g) in tutti i grandi negozi specializzati in articoli sportivi, nei club di frisbee locali oppure può essere ordinato direttamente negli Stati Uniti presso la ditta Discraft al sito **(www.discraft.com)**.

Passaggi fra gruppi

Come? Gli allievi si dispongono su due linee (gruppo A e gruppo B) gli uni di fronte agli altri ad una distanza di almeno quindici metri. I primi quattro giocatori di ogni linea hanno un disco, eccetto colui che è alla testa del gruppo A. Questi parte correndo mentre il primo giocatore del gruppo B gli passa il disco con un semplice lancio sospeso. Il corridore lo prende e va ad occupare l'ultimo posto del gruppo B, e così via.
Suggerimento: all'inizio dell'esercizio bisognerebbe passare il disco soltanto con dei rovesci.
Variare il lancio:
- rovescio e piatto di fianco con rotazioni su sé stessi (in questo modo la direzione di lancio può essere variata senza correre).
- Ogni gruppo dispone di un difensore. Il lanciatore deve ingannare il difensore, per poter passare il disco verso il lato di apertura.

Variare la rincorsa:
- correre il più rapidamente possibile verso il frisbee.
- Cambiare rotta seguendo i paletti (angolo di 90 o di 180 gradi oppure optare per altri cambiamenti di direzione).

Perché? Imparare a correre verso il disco evitando gli avversari in modo tale da poterlo afferrare.

Cerchio difensivo

Come? Esercizio per sette sino a undici allievi. Designare tre difensori. Il resto dei giocatori si dispone in un cerchio (diametro di dieci sino a quindici metri) e si passa il frisbee. I difensori formano un semicerchio attorno al lanciatore di turno. Uno dei difensori si posiziona davanti al lanciatore alla distanza di un braccio, mentre gli altri due completano il semicerchio ad una distanza di circa tre metri. Il lanciatore cerca di passare il disco attraverso ad un compagno (non ai due vicini più diretti) e i difensori tentano di intercettarlo. Evitare la tecnica dei lanci overhead!

Suggerimenti:

- nel frisbee vale la regola della marcatura a uomo. Un solo difensore può stare vicino al lanciatore ad una distanza di tre metri.
- Nel caso in cui nel cerchio esterno dovessero trovarsi soltanto cinque giocatori, il numero di difensori può essere ridotto a due. Nel cerchio esterno devono esserci al massimo otto persone.

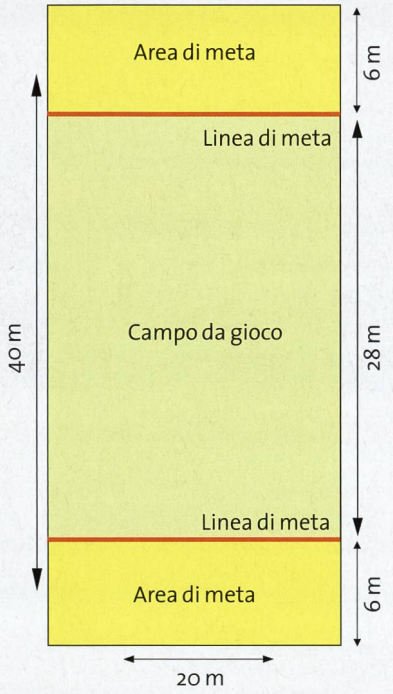
Perché? Imparare a coprire gli spazi.

Bibliografia

- **Zimmerman, R; Battanta, P.** (1995). Frisbee ® – Technik, Methodik, Spiel. Berna: Eigenverlag.
Un'introduzione completa al gioco del frisbee (in lingua tedesca).
Federici, A.; Valentini, M. (1989). Frisbee dal gioco allo sport. Roma: Edizioni Mediterranee.
Un libro che illustra la tecnica e propone esercizi e forme di gioco.
Federici, A.; Valentini, M. (1990). Ultimate Frisbee. Regolamento del Gioco. Urbino: Editrice Montefeltro.
Kunert, M. (2002). Frisbee nelle scuole. Mainz: DiscSport Verlag Mainz.
Esercizi introduttivi e facili istruzioni per organizzare diversi giochi con il frisbee. Utilizzato anche dalla Libera Società del Frisbee di Rimini (v. link sotto).
Montagne, Y. F. (2001). Ultimate, «De l'école... aux associations». Parigi: Editions Revue.
Spiegazioni complete e dettagliate sul modo di familiarizzarsi con il gioco Ultimate – Frisbee 5 × 5 (in lingua francese).
www.ultimate.ch: Federazione svizzera di Ultimate Frisbee.
www.fifd.it: Federazione italiana Flying Disc.
www.lsdf.it: portale della Libera Società del Frisbee, Rimini.

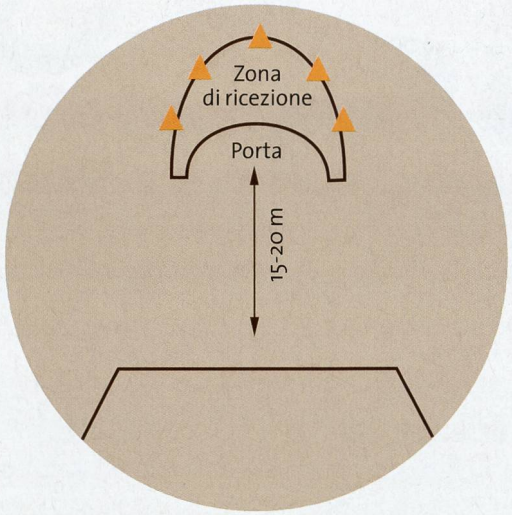
Ultimate Frisbee

▶ In queste due pagine presentiamo il gioco a squadre «Ultimate Frisbee» in una forma facilitata, che permette di essere inserita nelle lezioni di educazione fisica e nelle sedute di allenamento delle società sportive.



Palestra suddivisa in tre parti
- Larghezza: 20 m
- Lunghezza: 40 m
- Area di meta: 6 m × 20 m
- Campo da gioco: 28 m × 20 m

All'aperto
- Larghezza: 37 m
- Lunghezza: 100 m
- Area di meta: 18 m × 37 m
- Campo da gioco: 64 m × 37 m



Cinque contro cinque

Come? L'obiettivo è di prendere il frisbee lanciato da un compagno all'interno dell'area di meta della squadra avversaria e segnare così un punto. Si gioca cinque contro cinque con almeno due ulteriori giocatori per ogni squadra che possono essere mandati in campo dopo ogni punto segnato. All'inizio del gioco, entrambe le compagini si dispongono sulla rispettiva linea di meta. I difensori lanciano il disco agli attaccanti che devono muoversi nel campo da gioco correndo e passandosi il frisbee senza commettere errori e riprenderlo nell'area di meta avversaria. I difensori dal canto loro cercano di impedire le loro mosse, costringendoli a commettere degli errori per entrare in possesso del disco. È errore quando il frisbee cade a terra oppure vola all'esterno del campo. Quando una squadra riesce a segnare un punto, passa il disco a quella avversaria che deve eseguire la battuta d'inizio non appena tutti i giocatori di entrambi i gruppi sono allineati nell'area di meta.
Suggerimento: seguire le regole d'oro (v. pag. 15).
Variante: soltanto un giocatore per squadra (scelto prima dell'inizio del gioco) può prendere il frisbee nell'area di meta avversaria. Egli può muoversi liberamente in tutta l'area oppure rimanere fermo in un punto (ad es. su un cassone o all'interno di un cerchio).
Perché? Applicare le tecniche di lancio e di presa come pure le manovre difensive e diversive acquisite precedentemente.

Goaltimate

Come? Formare due gruppi, ognuno composto di quattro sino a sei giocatori. In questo gioco entrambe le squadre possono ottenere dei punti, lanciando il frisbee attraverso una porta in modo tale che un compagno posizionato dietro quest'ultima lo possa prendere. All'inizio del gioco un giocatore per squadra si dispone dietro la linea (Clearline) da cui il frisbee è lanciato in alto. Chi lo prende diventa attaccante, mentre gli altri si sparpagliano sul campo da gioco. L'attaccante dietro la Clearline passa il disco ai suoi compagni sul campo e se riesce a farlo passare attraverso la porta e i compagni a prenderlo nell'area di meta, la loro squadra ottiene un punto. Se il frisbee vola invece dietro la Clearline si realizzano due punti. Per questo gioco valgono le regole d'oro. Dopo la realizzazione di un punto le squadre non si scambiano i ruoli ma gli attaccanti devono lanciare il frisbee dietro la Clearline e riprenderlo lì prima di farlo passare attraverso la porta. La stessa cosa vale anche dopo un Turnover.
Suggerimento: come porte, a scuola si possono utilizzare quelle usate nella pallamano, una parallela con staggi posti ad altezze diverse o due aste per il salto in alto con una funicella come assicella. Lo spazio dietro la porta può essere segnalato con quattro paletti. Una linea posizionata ad una distanza di 15 sino a 20 metri dalla porta può fungere da Clearline.
Perché? Utilizzare in gioco le tecniche di lancio e di presa acquisite come pure le manovre difensive e diversive.

Le regole d'oro

1 Spirit of the Game
Ultimate Frisbee pone l'accento sullo spirito di gioco, sulla buona condotta e sul fairplay. Il confronto richiede sì grinta ed impegno ma mai a scapito del rispetto dell'avversario, delle regole e del divertimento. Il gioco Ultimate è basato su regole proprie e sul principio della responsabilità individuale. Il docente è presente solo per dirigere il gioco e funge da mentore, in nessun caso assume il ruolo di arbitro.

2 Punteggio
Nell'Ultimate Frisbee si realizzano dei punti effettuando delle prese all'interno di un'area predefinita. Dopo ogni punto le squadre cambiano lato (importante soprattutto quando si gioca all'esterno) ed in seguito si effettua la battuta d'inizio.

3 Costruzione del gioco
Il disco può essere lanciato in ogni direzione. Con il frisbee in mano non si può correre, ma ci si può muovere eseguendo delle rotazioni su sé stessi. Non si può consegnare il disco nelle mani dei compagni bensì lanciarlo. Dopo dieci secondi bisogna nuovamente farlo volare.

4 Contatti fisici
I contatti fisici sono proibiti. Non esiste la squalifica come nella pallacanestro.

5 Marcatura
Il difensore che marca il lanciatore deve tenersi ad una distanza minima equivalente alla lunghezza di un braccio. Soltanto un giocatore può marcare un lanciatore, il difensore successivo deve trovarsi ad almeno tre metri di distanza.

6 Cambi in attacco (Turnover)
Se l'attaccante non riesce a prendere il frisbee o questo cade a terra, vola all'esterno del campo, viene preso dalla squadra avversaria, i difensori entrano in possesso del disco e passano all'attacco senza che il gioco si interrompa.

7 Falli
C'è fallo quando un giocatore ne tocca un altro, in modo tale da impedirgli di lanciare o prendere il disco. Quando il giocatore «colpito» sente di aver subito un'infrazione è lui stesso a chiamare «fallo» e il gioco viene interrotto. Tutti i giocatori devono restare fermi nella posizione in cui si trovano (Freeze). Se chi ha commesso il fallo è d'accordo con la chiamata dice «no contest» e il frisbee viene consegnato al giocatore che ha subito il fallo. Il gioco prosegue dopo aver chiamato «3-2-1 Disc in» come se non fosse successo nulla. Se chi ha commesso l'infrazione non è d'accordo deve dire «contest» e viene ripetuto l'ultimo lancio. Ciò significa che il disco ritorna nelle mani di colui che l'ha lanciato per ultimo e tutti i giocatori devono tornare nella posizione che assumevano in quel momento. Si riprende a giocare dopo aver chiamato nuovamente «3-2-1 Disc in».

8 Prese
Se un attaccante e un difensore prendono contemporaneamente un frisbee quest'ultimo spetta di diritto all'attaccante.

9 Slancio
Ad inizio gioco e dopo la realizzazione di un punto entrambe le squadre si posizionano sulla linea della loro area di meta. La squadra che ha ottenuto il punto lancia il frisbee con un passaggio alto verso l'area di meta avversaria (battuta d'inizio). Non appena il disco è stato lanciato tutti i giocatori possono cominciare a muoversi liberamente in campo.

10 Campo da gioco
Il campo da gioco viene delimitato da coni di demarcazione (paletti), i cui collegamenti formano le linee laterali. Quando un giocatore con un disco in mano tocca la linea laterale con una parte del corpo oppure il frisbee vola all'esterno del campo subentra un cambiamento in attacco. Si riprende a giocare nel punto in cui è atterrato il disco.

Mossa vincente

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico e numeri speciali (mobileplus) a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione inserto pratico/numeri speciali (mobileplus) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 36.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch