


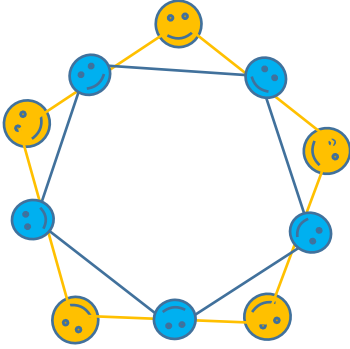



| | | | | |
|---|---|---|-----------------------------------|--|
| <h2 style="text-align: center;">Autour du frisbee</h2> | - Pratique -  | - Durée - Prépa : 5 min Jeu : 15 min | -2à 10 Joueurs - Equipe | |
| | Objectif et attendus : Equilibre. Se faire des passes en statique ou en dynamique. Maintien du niveau d'immersion au-dessus du fond : ne jamais faire surface et éviter de toucher le fond | | - Niveau - Tous niveaux | |
| Matériel : un frisbee Aquafisbee ou fabriqué maison un cercle de 22 ou 25 cm de diamètre en trilaminé. Deux frisbees de couleurs différentes. | |  | | |
| Règles : « La poursuite des frisbee » Manche 1 : au signal, les 2 joueurs qui ont le frisbee en main commencent à le faire tourner dans le sens indiqué au préalable par le moniteur. Par passes successives, le frisbee des jaunes doit rattraper celui des bleus par exemple en 3 tours. Un point si réussi, sinon le point à l'équipe adverse. Manche 2 : ce sont les bleus qui doivent rattraper les jaunes...etc L'équipe gagnante est celle qui atteint la première 6 points (par exemple) | | | | |
| Sécurité : Attention aux remontées trop rapides : adapter la profondeur au niveau. | | - Encadrement - 1 | | |
| Schéma : <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="108 1489 550 1720" style="text-align: center;"> <p>Manche 1 :</p>  <p>Le frisbee des jaunes doit rattraper celui des bleus</p> </div> <div data-bbox="558 1400 909 1747">  </div> <div data-bbox="1037 1489 1396 1668" style="text-align: center;">  <p>Manche 2 :</p> <p>Le frisbee des bleus doit rattraper celui des jaunes</p> </div> </div> | | | | |
| Variantes : <ol style="list-style-type: none"> Frisbee- foot : le but matérialisé par des plots coniques posés au fond, le frisbee progresse de main en main sur la grande longueur, interdit d'avancer avec frisbee en main, dès réception, stopper et le lancer à un équipier. Passé à dix avec interception par l'équipe adverse (2 contre 2, un seul frisbee) | | | | |