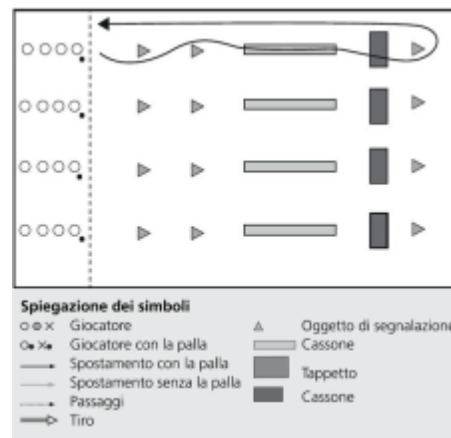


# Smolball – Riscaldamento: Staffetta

Gli obiettivi di questo esercizio sono di correre velocemente e nello stesso tempo di riuscire ad orientarsi in condizioni difficili.

Si affrontano diverse squadre (4-5 giocatori ognuna). Tutti i giocatori hanno una racchetta. Solo il primo giocatore di ogni squadra ha una pallina. Ad un fischio i primi si lanciano lungo il percorso. I giocatori cercano di percorrere il tracciato il più velocemente possibile portando la pallina sulla racchetta. Lungo il percorso sono stati collocati degli ostacoli.

Una volta superata la linea d'arrivo, la pallina viene trasmessa al secondo giocatore. Se un giocatore perde la pallina (tocca per terra), deve tornare indietro al punto di partenza. Vince la squadra che supera per prima il traguardo.



## Varianti

- Far rimbalzare la pallina.
- Modificare la difficoltà degli ostacoli.
- Percorrere il tracciato in coppia, passandosi la pallina con la racchetta

**Materiale:** racchette, palline, paletti, cassoni svedesi, trampolini, panchine



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO