

# Allenamento polisportivo all'aperto – Inline skating: Staffetta con i dadi

Questo esercizio consiste in una forma di staffetta che comporta un allenamento tecnico e di velocità. Inoltre permette di rafforzare lo spirito di gruppo perché i giocatori si motivino a vicenda.

Per ogni squadra vengono fissate sei distanze diverse (ad es. 10, 11, 12, 13, 14, 15 metri). Il primo giocatore tira il dado e pattina alla distanza indicata dal numero del dado (1=10 m., 6=15 m), fa un giro attorno all'oggetto usato per la demarcazione e poi attorno al proprio gruppo e infine, tramite un colpo di mano, dà il testimone al prossimo giocatore della sua squadra. Quest'ultimo tira il dado e si avvia per fare la stessa cosa in corrispondenza al risultato del dado.



## Variante

Cambiare la distanza dei percorsi.

**Materiale:** dadi, oggetti per la demarcazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO