

# Allenamento polisportivo all'aperto – Inline skating: Inline-biathlon

Questo esercizio permette di allenare la tecnica e la resistenza. Si tratta di una gara a gruppi con una tappa al poligono di tiro come nel vero biathlon.

Formare due squadre. I giocatori sono muniti di bastone da unihockey e pallina. Ogni squadra dispone del proprio «poligono di tiro» al margine di un percorso circolare. Nel poligono, a una distanza di otto metri, sono disposti 15 bicchieri di plastica in fila. Tutto il gruppo effettua un giro completo e torna al poligono. Ogni membro può tirare una volta in direzione dei bicchieri di plastica. In seguito si rifà un giro completo del percorso. Quale gruppo riuscirà a far cadere tutti i bicchieri di plastica per primo?



## Variante

Svolgere sotto forma di staffetta. Utilizzare un numero maggiore di bicchieri di plastica posizionati più lontano o in alto.

**Materiale:** Bastoni da unihockey, bicchieri di plastica, oggetti per la demarcazione del percorso.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO