

# Allenamento polisportivo all'aperto – Inline skating: Fare le pulizie

Questo esercizio ludico sotto forma di gara a squadre permette di allenare l'abilità e la tecnica di pattinata.

Formare due squadre. Distribuire delle palline da tennis sul campo. Un pattinatore alla volta per squadra va a prendere una pallina e la riporta nel deposito del gruppo. Poi è la volta del prossimo giocatore. Quale delle due squadre riesce a raccogliere più palline in un periodo di tempo predefinito?



## Variante

Utilizzare altri oggetti da raccogliere (nastrini, paletti, ecc.).

**Materiale:** palline da tennis, nastrini, ecc.

---

Fonte: Inserito pratico «mobile» 41/2008, Marc Kobel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO