

Allenamento polisportivo: Inline skating

Il presente allenamento è composto di esercizi ludici e tecnici. Idealmente, quest'ora e mezza di allenamento va svolta all'aperto, per esempio su di un piazzale.

Con il tempo, i partecipanti si sentiranno più sicuri sui pattini e riusciranno a muoversi più velocemente e a pattinare con maggiore resistenza.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – Avanzati

Luogo: All'aperto (piazzale, piste ciclabili senza traffico, ecc.).

Obiettivi d'apprendimento

- Ottimizzazione della tecnica di guida e della percezione della velocità sugli inline-skate.
- Miglioramento della capacità di resistenza.
- Divertimento e cooperazione in gruppo, miglioramento della tattica di gioco.

Indicazioni di sicurezza

Osservare le indicazioni di [sicurezza](#) relative al tema inline-skating.

	Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' Tecnica: Istruzione e ripetizione delle tecniche di base (pattinare, frenare, cadere). Riscaldamento individuale: Pattinare su un campo delimitato. Chi si ferma o esce dal perimetro, riceve un punto di penalità. Alla fine, per ogni punto di penalità si deve eseguire un giro del campo. Variante: Svolgere sotto forma di gara a gruppi.		Safety Tool Inline-Skating
	10' Passaggi: Due gruppi (4-6 persone) si trovano a sei metri uno dall'altro. Il primo della fila effettua un passaggio con un pallone da rugby nella direzione dell'altro gruppo. In seguito pattina attorno ai due gruppi mantenendo una certa distanza e si ferma alla fine del proprio gruppo. Variante: Con una distanza di tre metri e con passaggi da pallavolo oppure bagher. Gara: suddividere due squadre in due gruppi. Quale delle due squadre raggiunge per prima 20 passaggi?		Pallone da rugby o da pallavolo
Parte principale	15' Il treno: Il primo pattinatore (la locomotiva) fa il giro di un quadrato delimitato. Dopo un giro, alla locomotiva si aggiunge un'altra persona (vagone). Si continua così, giro dopo giro, finché tutto il gruppo fa parte del treno. Dopo due giri insieme, la locomotiva si stacca e il resto del treno continua da solo. Dopo ogni giro, il primo vagone si stacca. Alla fine, tutti i partecipanti hanno effettuato lo stesso numero di giri. Ricominciare da capo girando però nell'altra direzione. Variante: Girare formando un otto. Prestare attenzione quando ci si incrocia!	Con quattro oggetti delimitare un quadrato.	Oggetti per la delimitazione.
	35' Shorttrack: Definire un percorso circolare breve (preferibilmente con rettilinei per non pattinare solo in curva). <ul style="list-style-type: none"> • 1 contro 1: Due pattinatori iniziano da due punti opposti del percorso e cercano di raggiungere l'altro (toccare con la mano l'avversario significa averlo raggiunto). Se nessuno viene raggiunto, vince il pattinatore che dopo cinque giri è in vantaggio. Tutti contro tutti. Chi ha vinto più volte? • Staffetta da 3: Si sfidano delle squadre da tre. Dopo due giri si cambia (consegnare il nastrino). Ogni pattinatore fa tre cambi da due giri. • Inseguimento di squadra: Due squadre. Un pattinatore per gruppo. I due partono da due punti opposti del percorso e fanno un giro. Dopo si cambia (passare il testimone: il nastrino). Quale delle due squadre riesce a raggiungere l'altra? Toccare con la mano l'avversario significa averlo raggiunto. Variante: Aumentare o diminuire la distanza o il numero di giri.	Definire la zona di cambio.	Oggetti per delimitare il percorso, nastrini.
Ritorno alla calma	15' Inline-hockey: Formare due squadre. Giocare a unihockey sugli inline-skate, non è permesso il contatto fisico. Variante: Aumentare o diminuire la larghezza delle porte. Giocare senza portiere fisso (più gol).		Set da unihockey.