



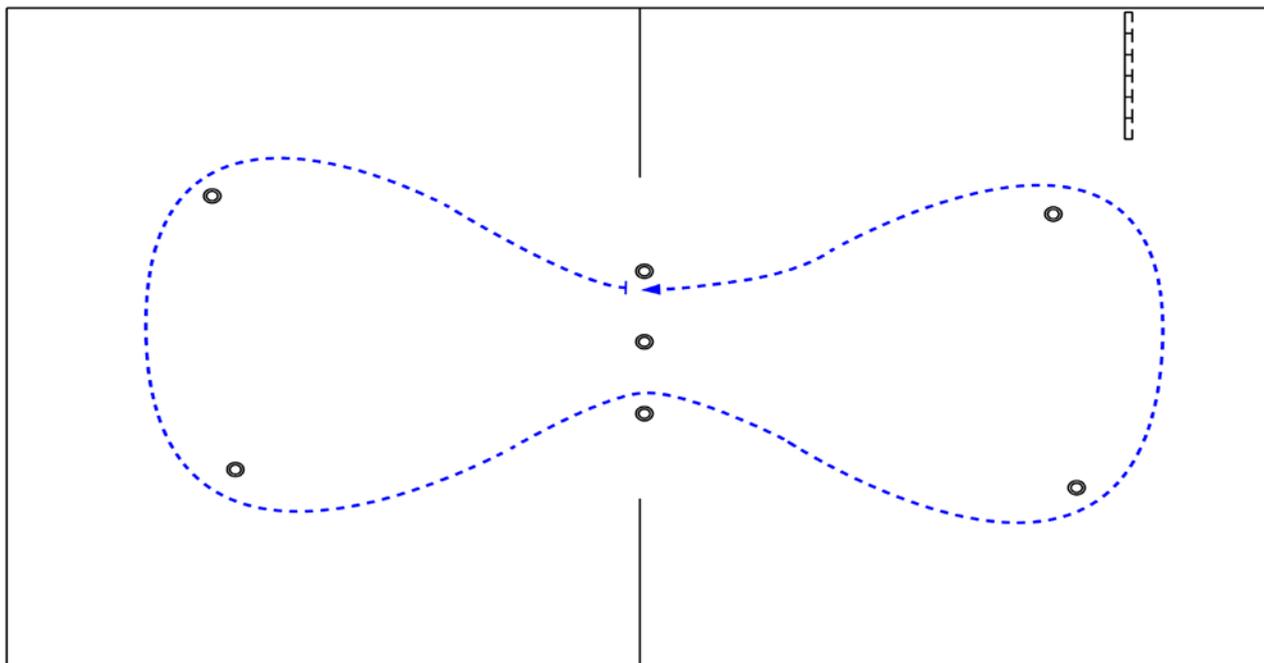
Giovanissimi - Esordienti

Kids

Labs

skatelabs.sportitaliasrl.com

1. Il Pavesino.



Primo lavoro:

10 giri solo passo incrociato NON-STOP.

Secondo lavoro:

30 passaggi sul birillo (5 giri) in appoggio sulla gamba interna con il pattino in posizione di FILO ESTERNO.

Terzo lavoro:

30 passaggi sul birillo (5 giri) in appoggio sulla gamba esterna con il pattino in posizione di FILO INTERNO.



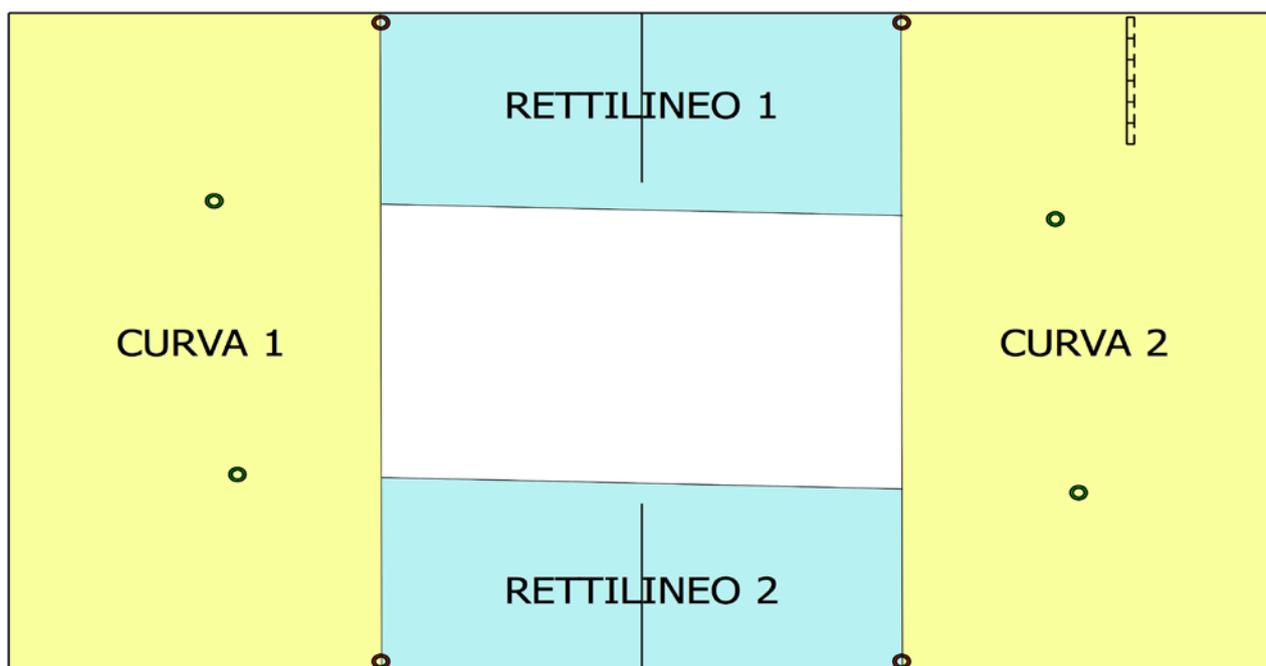
Giovanissimi - Esordienti

Kids

Labs

skatelabs.sportitaliasrl.com

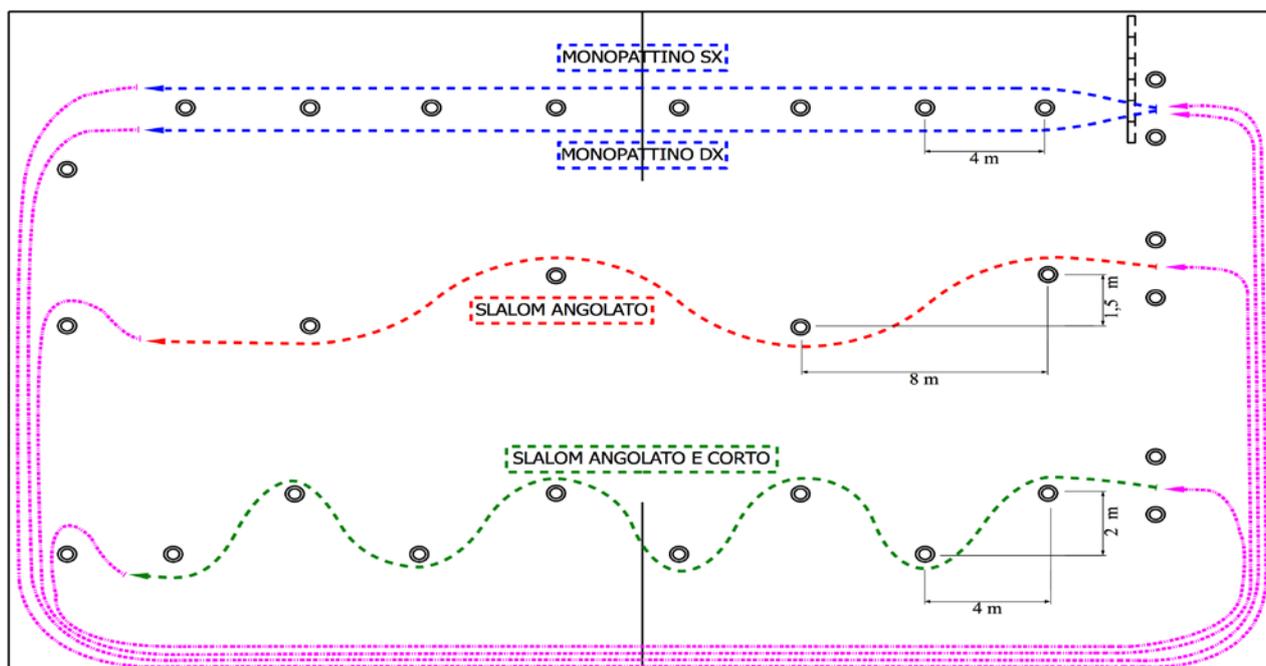
2. Spezziamo il giro in 4



6 X 1'30" variando esercizio ad ogni ripetizione.

- 1° ES. Monopattino in curva e Posizione base in rettilineo.
- 2° ES. 4 spinte ogni rettilineo e Carrellamento in curva (a velocità medio-bassa).
- 3° ES. 4 spinte in rettilineo e Equilibrio sulla gamba interna in curva (la gamba esterna estesa, prima in appoggio sull'ultima ruota poi completamente sollevata a qualche centimetro da terra).
- 4° ES. 4 spinte in rettilineo e Incrocio mantenuto in curva.
- 5° ES. Passo incrociato in curva (tre passi incrociati) e Posizione base in rettilineo.
- 6° ES. 4 spinte ogni rettilineo e Carrellamento in curva (a velocità medio-alta).

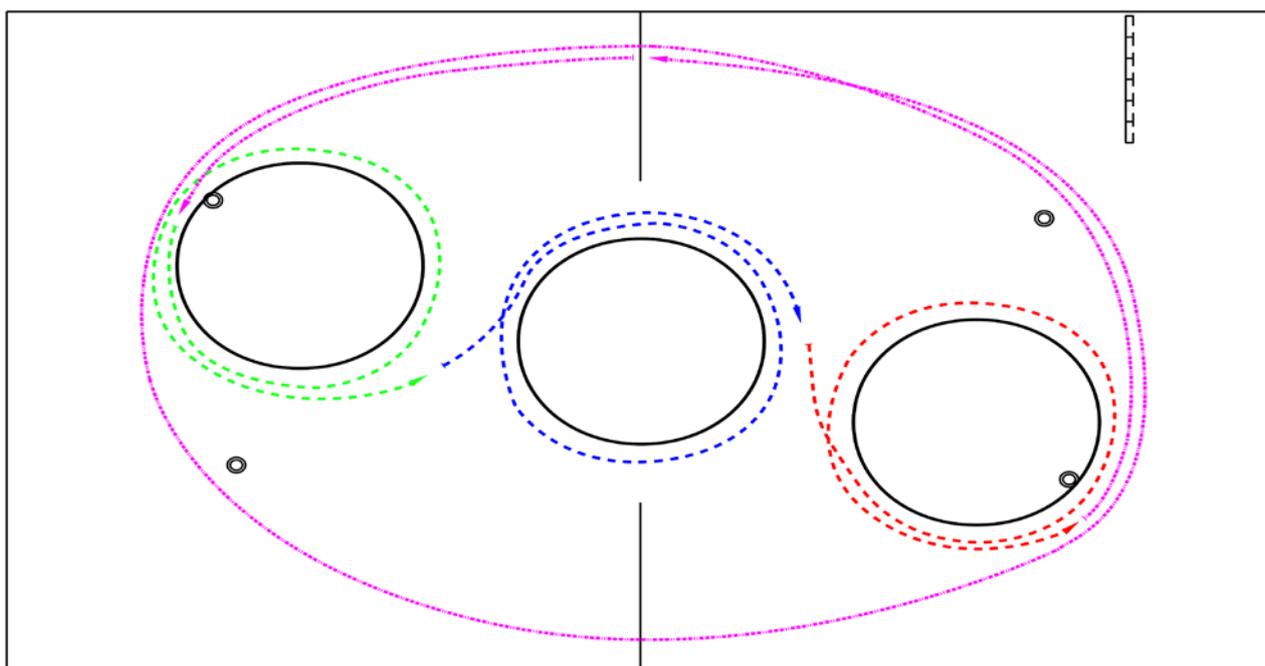
3. Pazzi per lo SLALOM.



ESECUZIONE: il percorso è articolato in 4 giri ogni giro con una richiesta tecnico-coordinativa diversa:

1. Monopattino SX,
2. Monopattino DX,
3. Slalom angolato,
4. Slalom angolato e corto.

4. Passo incrociato sul cerchio.



ESECUZIONE: 5-7-9 giri su ogni cerchio con diverse richieste esecutive.

Progressione delle richieste esecutive:

1. ogni giro 4 appoggi con il pattino interno,
2. ogni giro 3 appoggi con il pattino interno,
3. ogni giro 2 appoggi con il pattino interno,
4. doppio tempo di contatto a terra del pattino interno rispetto al pattino esterno eseguendo l'esercizio "Cogli il fiore",
5. doppio tempo di contatto a terra del pattino interno rispetto al pattino esterno eseguendo l'esercizio "Incrocia e sporca la mano".



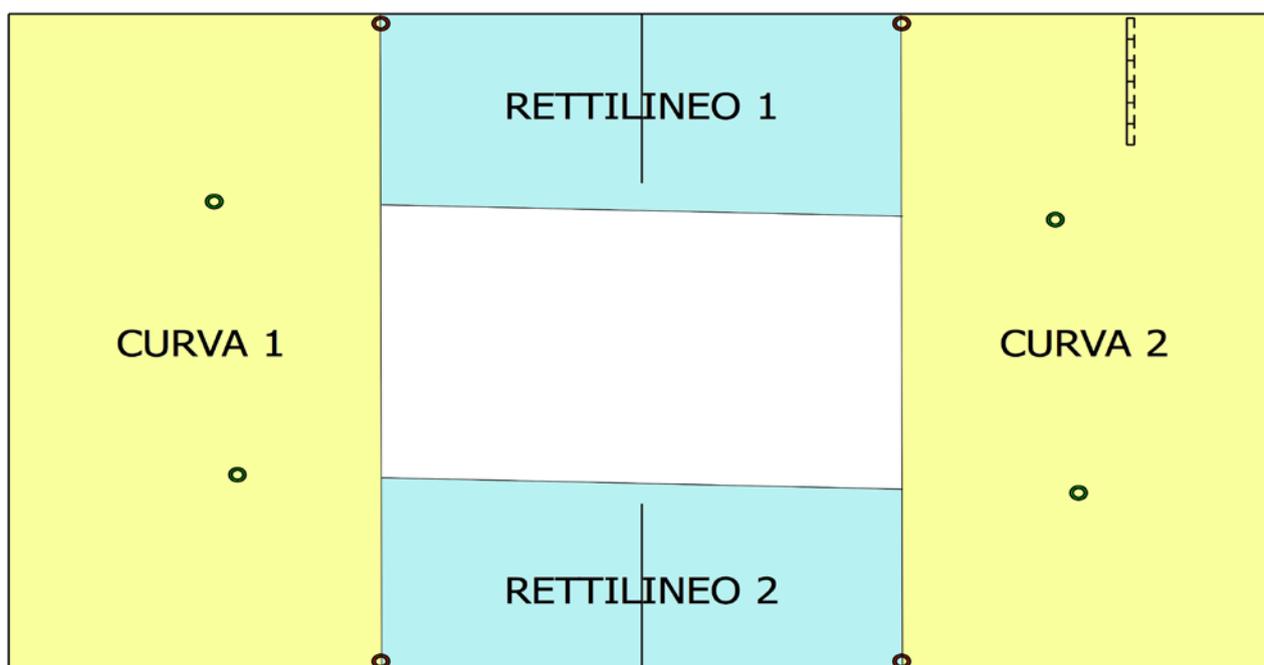
Giovanissimi - Esordienti

Kids

Labs

skatelabs.sportitaliasrl.com

5. 4 volte SORPASSO.



ESECUZIONE: l'atleta in coda al gruppo, al segnale dell'allenatore, deve eseguire dei sorpassi fino a raggiungere la prima posizione. I sorpassi devono essere eseguiti con le seguenti modalità: A. sorpassare un atleta alla volta, B. in curva i sorpassi devono essere effettuati in traiettoria esterna, C. in rettilineo i sorpassi devono essere effettuati in traiettoria interna.

Organizzazione del lavoro:

1. L'ultimo della fila inizia il lavoro e l'atleta successivo parte solo quando il suo compagno ha raggiunto la prima posizione.
2. Ogni 2 giri di pista l'ultimo della fila inizia il lavoro.
3. Ogni giro l'ultimo della fila inizia il lavoro.