



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 26

LEZIONE: 15 settembre

OBIETTIVO PRINCIPALE	Ricerca la percezione del carico sul pattino, con avanzamento del ginocchio e successivo piegamento estensione sull'arto carico. La spinta laterale sulle 4 ruote, solo dopo il carico corretto sul pattino può partire "la pennellata" e il conseguente spostamento del bacino che ci farà atterrare con distanza dei due pattini di "doppio palmo".
OBIETTIVO SECONDARIO	Sul giro di pista segnalato mantenere ritmo passi e traiettorie per lavori su 12---->8 giri.

Giro di pista segnalato:

Riscaldamento eseguito in coppie o terne max, obbligo di tenere il passo, cambi segnalati dall'allenatore frequenti (atterraggi sotto la chiappetta, non correre dietro al pattino appoggiato avanti, molleggi, spinte poco ampie con ritmo medio).

Esecuzione: per mantenere la minima distanza per chi sta in scia, con la mano sinistra si "pizzica" il body/pantaloncino del compagno avanti, cercando di avere sempre il braccio flesso e rilassato.

Lavoro in senso orario e anti orario durata 8-10'.

Lavori in coppia:

Sul lato lungo pista, chi spinge braccia flesse e molto vicino a chi esegue l'esercizio.

1) Carrello della spesa: mezza pista spinta poi lancio e mantenere per tutto il rettilineo, durata lavoro 5'.

2) Carrello della spesa (variante il triangolo): mezza pista spinta poi lancio e mantenere per tutto il rettilineo, durata lavoro 5'.

Esercizio Pennarello rettilineo:

Eeguire sui lati lunghi pista con stop ogni ripetizione.

1- posizione di scorrimento con pattino carico sulla linea (l'altro in appoggio sulla prima ruota "pennarello"),

2- sollevare il pennarello al centro del rettilineo,

3- spingere laterale, "pennellata", sulla gamba carica e durante la spinta mantenere le ruote sulla linea,

4- atterrare e formare il triangolo, il pattino che atterra sarà sulla stessa linea di quello che ha spinto,

lavoro sul rettilineo durata 6-8'.

N.B.: girare sulle lunette per utilizzare tutta la linea a terra.

Esercizio pennarello curva:

Lavoro solo in una curva.

Eeguire l'esercizio percorrendo la pista segnalata, dopo gli incroci in curva uscire in esterno sulla linea (riferimento birilli dell'ultimo incrocio di curva, 3-4 metri dal centro pista):

- 1- finito l'ultimo incrocio, ricercare subito la posizione pennarello (a terra),
- 2- sollevare il pennarello al segnale a terra (riferimento birilli ingresso curva),
- 3- spingere DX come monopattino, "pennellare",
- 4- atterrare sul SX e se corretta la posizione di carico il cannone, l'incrocio parte immediatamente (riferimento atterraggio a 0-20), numero minimo di spinte di sinistro 4 verso 6.

Lavoro in curva durata 8-10'.

N.B.: **rapidità esecutiva/velocità**, per chi ha già una buona esecuzione, si propone di fare l'esercizio sempre sulla stessa curva, per 10 giri, esercitazione su mezzo giro, resto del giro pattinare ma diminuire passi e velocità.

2 Ripetizioni.

Resistenza generale:

Molti giri di pista, con cambi, tenendo il passo, in gruppi di 2 massimo 3 atleti:

(Alice-Leo) 12 giri X 3, 1 giro a testa.

(Tutti) 8 giri X 3, 1 giro a testa.