



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 29

LEZIONE: 3-6-10 ottobre

OBIETTIVO PRINCIPALE	Tecnico Ricerca del piegamento ottimale in rettilineo e in curva, durante la percorrenza delle traiettorie indicate. Pattinare in scia (con l'aiuto delle cinte).
	Funzionale Rapidità con esecuzioni e percorsi sui pattini.

Gioco dell'ombra: riscaldamento

in due, in tre, in quattro,

Lavoro 12'

Ricordo libero degli esercizi di tecnica:

“Ricordo libero” degli esercizi di tecnica presentati ed eseguiti nelle lezioni precedenti, ogni bambino propone 1 esercizio, si eseguono a coppia, il primo traina il compagno che è agganciato alla cinta, il trainato esegue l'esercizio (dal più facile ai più difficile).

1 giro da fermi:

Da centro rettilineo (posizione A o B nelle due mezzerie) prima curva tutta passo incrociato, seconda curva carrellamento più 4-5 passi incrociati. Intensità massimale.

Rapidità: (staffetta su 9 metri)

Fondamentale tecnico: carrellamento.

N.B. eseguire una derapata per caricare le ruote con tutto il peso del corpo e non farsi portare in esterno.

Le paperelle:

Eeguire su una linea le “extra-rotazioni” del pattino che dovrà essere appoggiato metà a destra e metà a sinistra della linea, piccoli passi in avanzamento per 5-6 metri, poi accelerazione max 20m (solo provare).

Americana:

Americana e/o staffetta per i più piccoli.

Durante il lavoro:

- a) Primi cambi coordinare velocità/spazio/tempo.
 - b) Contare nelle 4 curve sempre lo stesso numero di passi richiesti 3 o 4.
- Lavoro: 2 giri a testa X 10'

Movimento lento:

Pattinare tenendo il pollice SX sul gancio della cinta e braccio DX in movimento, da soli o in gruppo.

N.B.

- 1) se possibile segnare a terra posizione di partenza dei pattini,
- 2) misurare la staffetta,
- 3) misurare distanza: Le paperelle + accelerazione.