



LE LEZIONI DI PAOLO

## Lezione 33

**LEZIONE: 10 novembre**

<b>OBIETTIVO PRINCIPALE</b>	Richiesta di un piccolo molleggio ad ogni atterraggio in rettilineo e in curva, Individuazione della posizione della gamba/pattino nel passo incrociato (triangolo, incrocio mantenuto) Verifica nei passi in rettilineo il triangolo DX e SX.
<b>Obiettivo funzionale</b>	Rapidità, Velocità media (tecnica controllata)

### Ricordo e ripeto:

Scelgo 2 esercizi di tecnica:

- pennarello per rettilineo, esercizio eseguito a  $\frac{1}{2}$  rettilineo (l'arto che spinge si estende e resta a scorrere sulla linea), a fine rettilineo con triangolo DX/SX **affrontare un cerchio** per almeno 1 giro-1,5 giri.
- pennarello per curva, a fine rettilineo sollevare il pattino interno, spingere tipo "monopattino" con arto esterno, all'atterraggio dell'arto interno iniziare a incrociare per **due giri su un cerchio**.

Ripetere/eseguire per 6'-8'.

**Modalità operative:** inserire due cerchi in posizioni opposte lati corti pista e far lavorare due gruppi

### Gioco dell'ombra: riscaldamento

Con cinte per coordinarsi con il passo del compagno e stare molto vicini, in **coppie** o **terne**, ogni giro il primo va sul cerchio fino all'arrivo del gruppo.

Sul cerchio esercizi:

- 1- monopattino libero,
- 2- monopattino contato 3-max4 spinte,
- 3- monopattino x 4 più incrocio mantenuto (più difficile x 3 x 2 x 1),
- 4- passo incrociato lento sul SX.

Lavoro 15'.

**Modalità operative:** inserire due cerchi in posizioni opposte lati corti pista e far lavorare due gruppi

### Le paperelle:

Entra nella fase di riscaldamento (adduttori + forte coordinazione)

Lavoro 5-6 ripetizioni per 20-30m. + salto piedi pari asticella a terra

### **Aerobico tecnico:**

Velocità media e tecnica controllata (ricordo delle spinte di sinistro in ogni curva, spinta destro e sinistro in rettilineo con appoggio in triangolo e distanza pattini "doppio palmo 0-40")

1 giro a testa (grandi e piccoli).

G 15 giri/P 10 giri x 4 ripetizioni

Recupero = lavoro altro gruppo