



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 34

LEZIONE: 19-24 novembre

OBIETTIVO PRINCIPALE	Verifica nei passi in rettilineo il triangolo DX e SX. Individuazione della posizione della gamba/pattino nel passo incrociato (triangolo, incrocio mantenuto)
Obiettivo funzionale	Rapidità, velocità media/alta (tattica scia e sorpassi)

Esercizi tecnici:

Rettilineo

A) Controllo pattino carico a terra e ricerca angolo di lavoro

B) Percorrere le traiettorie della spinta e del recupero della gamba libera

- da posizione base, simulare la spinta laterale e il recupero, senza toccare il pattino a terra, ripetere sul lato lungo pista x 2-3 movimenti alternativamente a DX/SX, ripetere per 10 volte.
- spinta e atterraggio a "0-40/40-0", si eseguono i movimenti dell'esercizio sopra, la spinta ora è reale e deve sentire per tutta la durata il peso del corpo, così la spinta sposterà il bacino e l'atterraggio si effettuerà a "0-40", il lavoro si presenta continuo, a ogni atterraggio partire subito con la spinta di questo arto mentre l'altro ha già staccato.

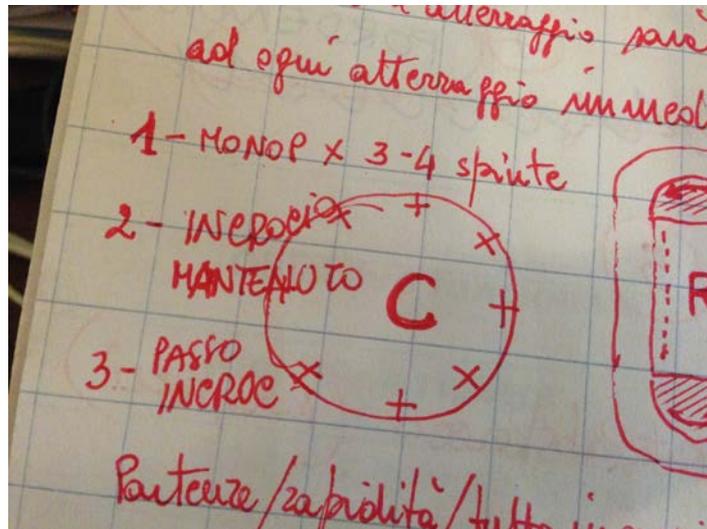
Modalità operative: lavoro sul lato lungo della pista/palestra e recupero sulle lunette pista o fermarsi a fondo palestra.



Curva

- monopattino x 3-4 spinte x 4-5 giri
- incrocio mantenuto dopo 4-3-2-1 spinte x 4-5 giri
- passo incrociato sul cerchio 3-4 metri x 4-5 giri

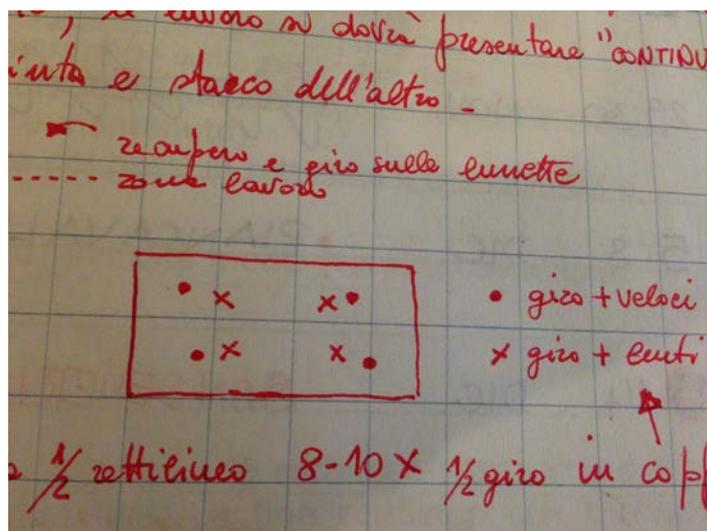
Modalità operative: inserire due cerchi in posizioni opposte lati corti pista e far lavorare due gruppi



Tecnica partenza e rapidità

Compito: curva tutta incrociata

Partenza da ½ rettilineo: 8-10 ripetizioni x ½ giro (in coppie sui due giri corto/normale)



Capacità di Ritmo e tecnica

5 giri x 5 ripetizioni Recupero tempo di lavoro altro gruppo

Modalità esecutiva: si percorrono i 5 giri gestendo il giro con,

1 curva con 4 spinte di sx + 2 spinte dx/sx rettilineo

1 curva con 3 spinte di sx + 2 spinte dx/sx rettilineo

Tecnica per il primo, tattica per tutti gli altri

4 giri a intensità scelta dal primo, tutti gli altri in scia possono sorpassare solo se si forma un "buco" nella fila, partenza da fermi con gli atleti in fila.

4 giri x 1 ripetizione ad atleta

