



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 37

LEZIONE: 7 gennaio

OBIETTIVO PRINCIPALE	Off skate su tappetini: percezioni plantari, propriocettività, su semplici posizioni di equilibrio generale e specifico/tecnico Pattini: trasformazione sul mezzo su lavoro di resistenza
Obiettivo coordinativo	Ritmo lento per accentuare le difficoltà di equilibrio
Obiettivo tecnico	Mantenimento della posizione per il tempo di lavoro

Off skate su tappetini:

1. Ricerca della posizione corretta dei due piedi e scarico plantare sempre richiesto (indicazione riga tratteggiata che passa tra alluce e secondo dito avanti e centro tallone dietro),
2. Riscaldamento e mobilizzazione dell'articolazione della caviglia (cerniera più bassa e più vicina ai pattini),
3. Prendere la posizione base e percepire un angolo al ginocchio di 110-120 gradi,
4. Equilibrio alternato sul destro e sul sinistro in posizione eretta,
5. Carica il cannone "semplificato" (pennarello, l'equilibrio viene aiutato dal leggero e continuo contatto dell'alluce dell'altro piede),
6. Carica il cannone (come da scheda).

Modalità esecutive: lavori a tempo fino a 30 secondi, ripetute da 6-8 per gamba per lavori monopodali, attenzione alle correzioni individuali.

Pattini:

- 20 minuti di lavoro in scia (divisi in due gruppi),
- Dai 5 ai 15 giri un atleta resta in testa,
- Velocità controllata per non fermare mai l'azione anche in curva (anche in palestra),
- Richieste di ricordo e ricerca posizione (con riferimento alle posizioni senza pattini), informazione ricorrente: GINOCCHIO AVANTI, RESTARE SOPRA AL TAPPETINO, NON USCIRE CON LE SPALLE FUORI DAL TAPPETINO,
- Ultimi 20 giri il più forte in testa fino alla fine con progressione della velocità.

Pattini:

- 6-8 ripetizioni x 2 giri (in coppia, o più, alternando chi sta in testa),
- **Intensità** alta inserimento del carrellamento (ricordo della posizione base a 110 gradi e "0-20")