



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 38

LEZIONE: periodo gennaio/febbraio

OBIETTIVO PRINCIPALE	Off skate su tappetini: percezioni plantari, propriocettività, su semplici posizioni di equilibrio generale e specifico/tecnico Pattini: pianificazione settimanale
Obiettivo coordinativo	Controllo dei movimenti tecnici alle varie richieste di velocità
Obiettivo tecnico	Richieste sempre costanti di movimenti corretti e richiami agli esercizi off-skate e relative posizioni

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),
7. Il core della traslocazione,
8. Spingo per il recupero,
9. Spingo ergo trasloco,
10. Incrocio.

Tutti i saltelli sul tappetino

1. Piedi pari 0-20, 110°, spostamenti laterali DX/SX con salto/spinta di 20 cm. (7 saltelli verso destra, 7 saltelli verso sinistra),
2. Monopodalico, 110°, spostamenti laterali interni, solo andata DX/SX, con salto/spinta di 20 cm. (7 saltelli DX interni, 7 saltelli SX interni),
3. Monopodalico, 110°, spostamenti laterali interni ed esterni, andata e ritorno DX, andata e ritorno SX, con salto/spinta di 20 cm. (7 saltelli DX interni + 7 saltelli DX esterni = 14 totali, 7 saltelli SX interni + 7 saltelli SX esterni = 14 totali),
4. Sulla stessa impronta, balzi in alto, atterraggio a 110°, posizionamento altro arto esteso fuori in posizione di spinta,
5. Sulla stessa impronta, balzi in alto, atterraggio a 110°, posizionamenti alternati in esterno stessa direzione (passo incrociato).

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

Velocità e capacità di reazione

Da ¾ di giro, 1 giro, 1 giro e mezzo

15-20 giri totali

Partenze da fermi:

1. In linea
2. In fila
3. Con handicap
4. Su curve a boa dx/sx

Velocità prolungata

Da 3 a 4 giri

40-50 giri totali

Partenze in movimento:

1. Ripetizioni con cambi
2. Ripetizioni con 1 atleta che tira, gli altri in scia
3. Ripetizioni con sorpassi liberi
4. Conteggio passi max 36-48 (con Carrellamento)

Resistenza

Obiettivo 10 giri totali per ripetizione

50-80-100 giri totali

Partenze in movimento:

1. 2 giri X 5 Recupero tra le ripetizioni 30" (verso 15")
2. 3 giri X 2 + 4 giri X 1 Recupero tra le ripetizioni 45" (verso 30"-15")
3. 4 giri – 3 giri – 4 giri Recupero tra le ripetizioni 45" (verso 30"-15")
4. 5 giri X 2 Recupero tra le ripetizioni 60" (verso 45"-30")
5. Americana 1 o 2 giri a testa X 15-20 cambi Recupero = 0
6. Lavori continui tirati da un solo atleta (gli altri in scia) X 20-30 giri (50 in palestra) Max 2-3 ripetizioni alternare chi tira, Recupero 6'-8'
7. Conteggio passi Max 100 (senza Carrellamento), 1 ripetizione a testa o da soli, Recupero 2'-3'
8. 10-15 giri x 4/5, no carrellamento, tecnica, ultimo giro MAX, una prova a testa

NB: intensità medio/basse per lavoro in gruppo, intensità personali se da soli.

Note: scelta del numero di esercizi e delle modalità di lavoro, miscelazione degli stessi.

LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI
Velocità + Capacità di reazione	Velocità prolungata	Resistenza
Resistenza	Tappetini Cerchi	Velocità + Capacità di reazione
		Tappetini Cerchi