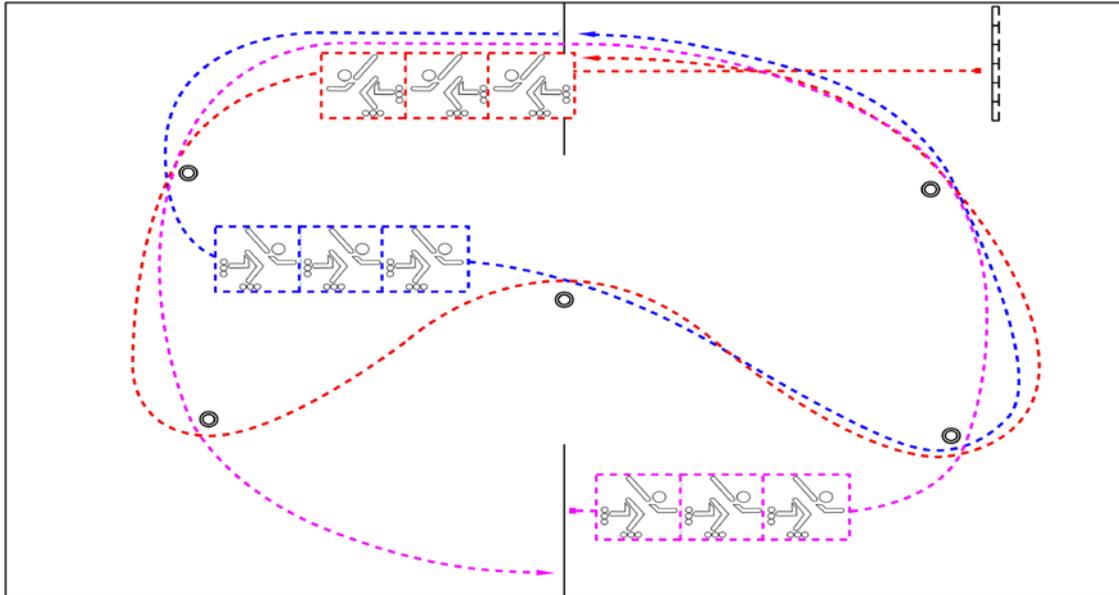


## 1. II 3x3

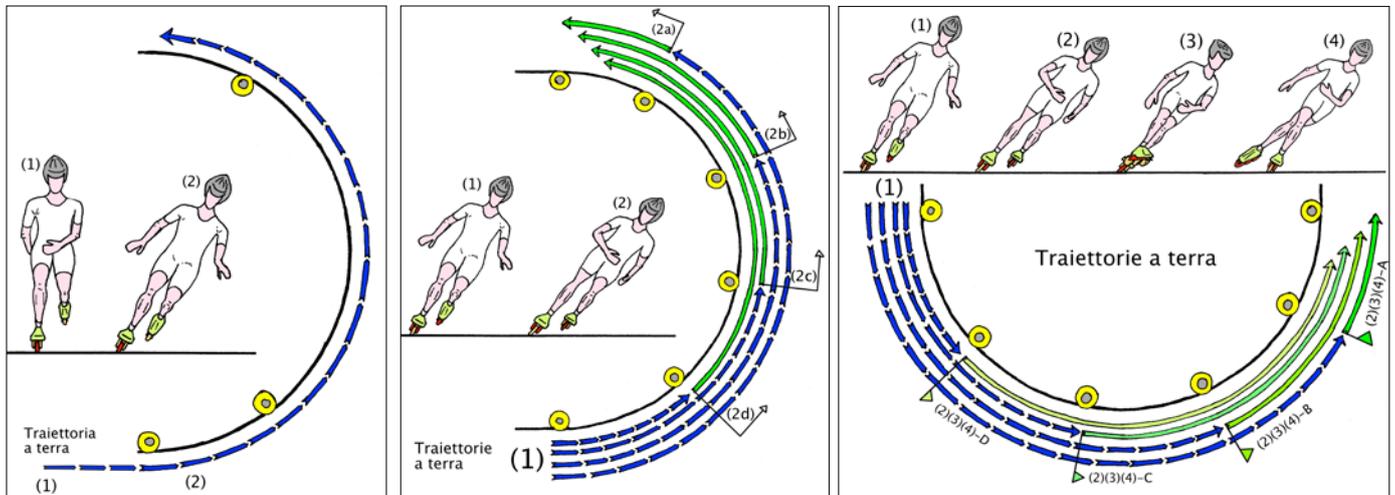


**OBIETTIVO:** svolgere il riscaldamento con compiti tecnici, tattici e coordinativi variabili.

**ESECUZIONE:** controllare la velocità per evitare pause nell'esecuzione tecnica di rettilineo e curva (ammesso il carrellamento nella sola curva a boa); il tempo è lo stesso previsto per un normale riscaldamento relativo alla fascia di età.

**VARIANTI:** cambiare il percorso al segnale dell'istruttore (in questa simulazione i percorsi sono i classici del percorso gara, quindi 1, 2, 3), chi è in testa del proprio gruppo al segnale si sposta sul successivo percorso, prestando attenzione alla posizione degli altri gruppi; si possono prevedere cambi regolari all'interno dello stesso gruppo.

## 2. Il rettilineo in curva

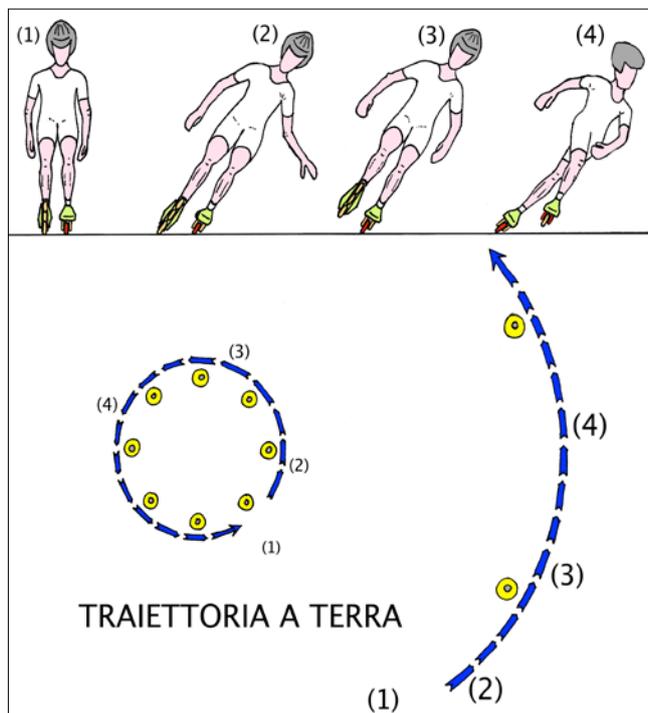
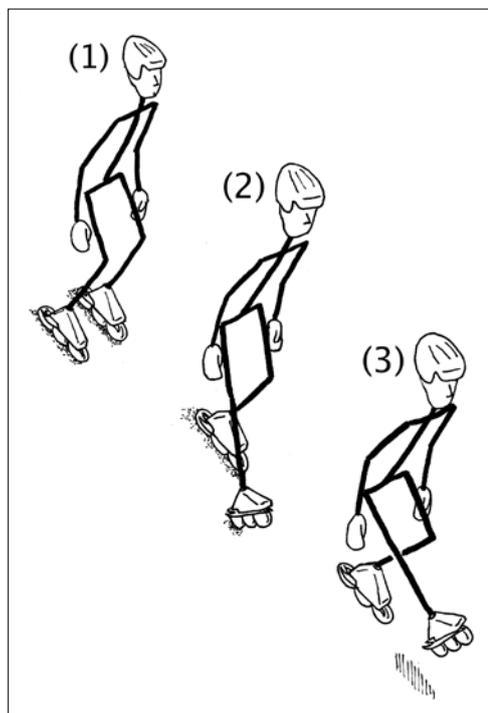


**OBIETTIVO:** richiesta di equilibrio sull'arto esterno alla curva, con angolo al ginocchio da libero a molto chiuso.

**ESECUZIONE:** prendere velocità dalla curva precedente e in un punto segnalato dall'istruttore all'ingresso di curva mantenere equilibrio/assetto e mantenimento di tutto il peso del corpo, richiedere all'allievo di spingere in esterno con l'estensione dell'arto inferiore (prima spinta del passo incrociato) a un successivo punto progressivamente più vicino o più lontano dall'inizio dell'impostazione.

**VARIANTI:** segnalare punti di inizio e fine esercizio, aumentare la velocità, aumentare il piegamento nella fase statica di piegamento sull'arto esterno per migliorare la spinta laterale.

### 3. Il pattinatore con il cavalletto

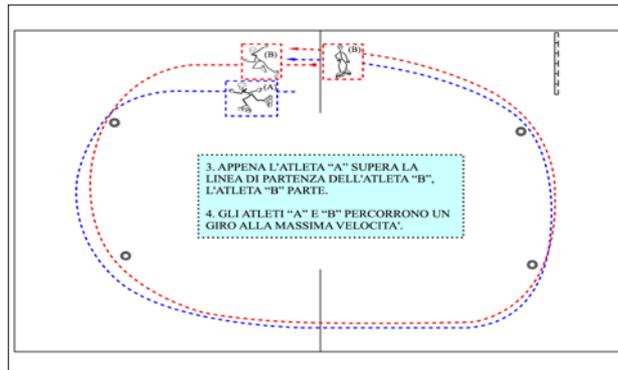
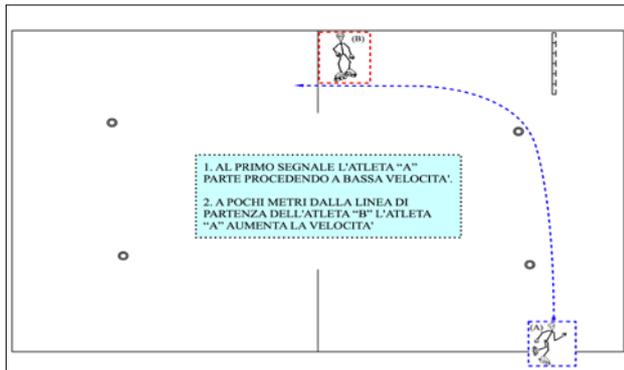


**OBIETTIVO:** trovare la posizione corretta del pattino e il suo carico per iniziare correttamente tutte le spinte di rettilineo e curva, di destro e sinistro.

**ESECUZIONE:** prendere velocità e partendo dalla posizione base, trasferire il peso del corpo su un solo arto mantenendo i due pattini a terra, successivamente estendere in avanti la gamba scarica che scorrerà in avanti sull'ultima ruota, l'arto carico non deve modificare l'angolo preso nella fase di preparazione in posizione base, le due ginocchia si dovranno trovare vicine.

**VARIANTI:** ricercare maggiore flessione del tibiale in avanti e relativo incremento del piegamento arto carico, eseguire in rettilineo, eseguire in curva con carico dell'arto interno alla stessa, far scorrere il cavalletto sempre a terra, sollevarlo e riappoggiarlo, tenerlo sollevato per tratti progressivamente più lunghi; far provare la sensazione che in curva al sollevamento del cavalletto la spinta di passo incrociato dell'arto interno parte da sola senza difficoltà e corretta.

## 4. Giro veloce con la lepre



**OBIETTIVO:** capacità di reazione e capacità di anticipazione

**ESECUZIONE:** un atleta parte dall'ingresso della curva precedente al rettilineo dove è pronto in posizione di partenza l'altro atleta, non deve entrare nello spazio visivo dell'atleta che è pronto a partire, la sua velocità sarà moderata e non dovrà far rumore nel suo spostamento; solo in prossimità dell'altro atleta accelererà, appena superata la linea l'altro parte da fermo e dovrà fare un grande accelerazione per agganciare l'altro passato in velocità.

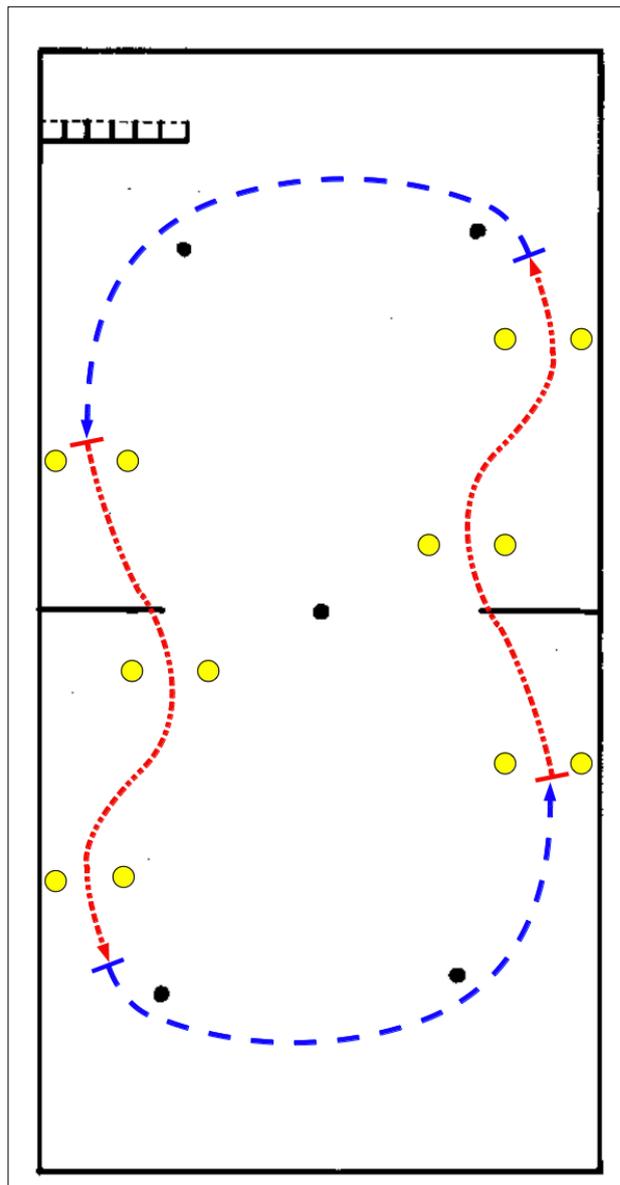
**VARIANTI:** mettere più atleti nei due compiti assegnati, far fare la lepre più spesso agli atleti meno veloci, modificare le velocità di avvicinamento all'atleta che è in partenza.

## 5. RITMO...1,2,3, DESTRO, SINISTRO, DESTRO

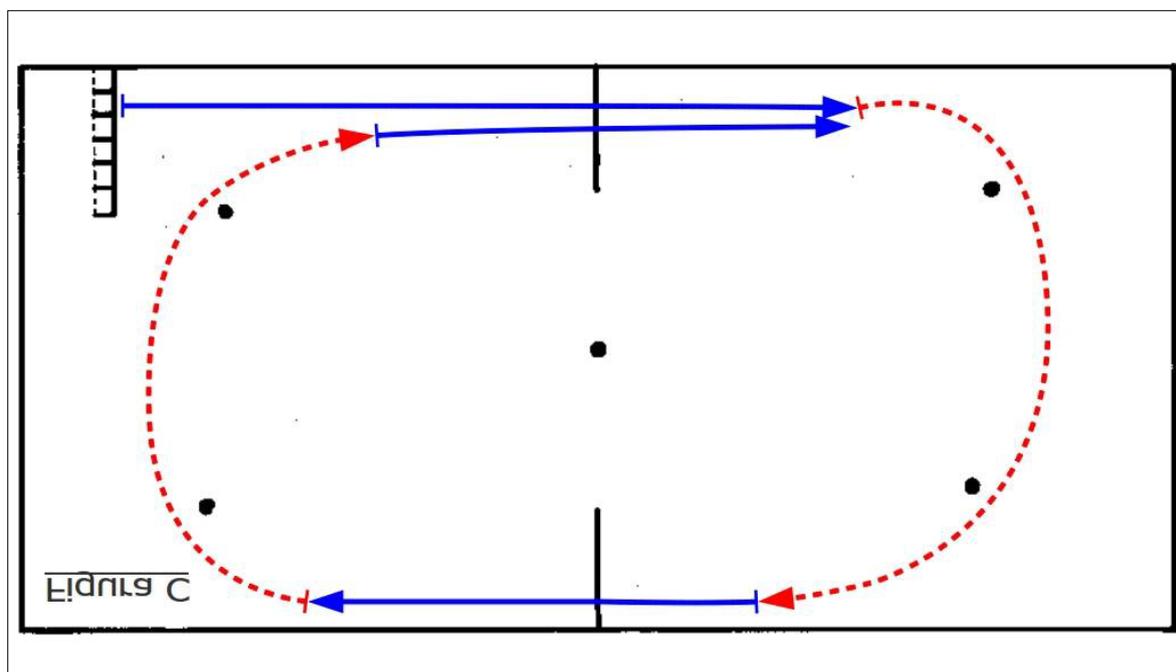
**OBIETTIVO:** creare un ritmo sul giro di pista, variare la velocità modificando l'assetto senza cambiare il numero dei passi.

**ESECUZIONE:** prendere gradualmente una velocità che consenta di eseguire correttamente il numero dei passi richiesti, obbligare sui birilli alla prima spinta sul destro, posizionamento a pattini a contatto e spinta sul sinistro, al termine di quest'ultima staccare il pattino dal terreno e trovarsi in appoggio sul destro, partirà la sua spinta e successivamente le 3 spinte di sinistro indicate con 1-2-3, non dimenticare di effettuare sempre la spinta del destro come esercizio "il rettilineo in curva".

**VARIANTI:** variare il tempo di applicazione, richiedere angoli di lavoro più chiusi sulle ginocchia per migliorare le spinte, richiedere maggiore intensità, eseguirlo in gruppi per il mantenimento della scia o passo.



## 6. RITMO...1,2,3,4 POSIZIONE BASE



**OBIETTIVO:** rendere più efficienti le due spinte del passo incrociato e giocare sul ritmo di esecuzione dall'ingresso all'uscita.

**ESECUZIONE:** prendere gradualmente una velocità che consenta di eseguire correttamente il numero dei passi richiesti, obbligare sul tratto azzurro rettilineo di posizionarsi in posizione base, entrare in curva con i due pattini a terra, iniziare con spinta del pattino esterno (monopattino), partiranno successivamente le 4 spinte di sinistro indicate con 1-2-3-4, non dimenticare di effettuare sempre la spinta del destro come esercizio "il rettilineo in curva".

**VARIANTI:** variare il tempo di applicazione, richiedere angoli di lavoro più chiusi sulle ginocchia per migliorare le spinte, richiedere maggiore intensità, eseguirlo in gruppi per il mantenimento della scia o passo.

## 7. Passo incrociato sui cerchi con cambio

**OBIETTIVO:** modificare velocità esecutive e piegamento degli arti a seconda del raggio di curva da percorrere

**ESECUZIONE:** si lavora su due cerchi uno di 4 metri di raggio e l'altro di 3 metri di raggio, esecuzione corretta di passo incrociato, richiesta di tempo doppio di spinta dell'arto interno, gli atterraggi dovranno essere effettuati centrando la linea a terra del cerchio, sul cerchio da 4 metri l'esecuzione risulterà più semplice, al via dell'istruttore dal cerchio esterno l'atleta dovrà spostarsi su quello interno, per lo spostamento la spinta del destro deve essere richiesta obbligatoriamente, l'atterraggio successivo del sinistro sarà sul cerchio interno e su questo continuerà l'azione di passo incrociato ma più lenta l'esecuzione e più chiusi sull'angolo al ginocchio.

**VARIANTI:** stabilire un numero di passi per percorrere i due cerchi, lavorare a diverse velocità, lavorare per tempi corti/lunghi, lavorare in piccoli gruppi dopo che l'esecuzione è corretta ma soprattutto compresa dall'allievo, se ad esempio si pattina in gruppi di 4, si gira sul cerchio da 4 metri in scia, al segnale dell'istruttore l'ultimo sorpassa continuando a incrociare sul cerchio da 3 metri e si mette in testa, il tempo di esecuzione modifica il tipo di lavoro e l'impegno richiesto, non dimenticare che l'aspetto tecnico ha sempre il ruolo prevalente.

