



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 31

LEZIONE: 20 ottobre

OBIETTIVO PRINCIPALE	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.
-----------------------------	--

Gioco dell'ombra: riscaldamento

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

Sul cerchio esercizi:

- 1- monopattino libero,
- 2- monopattino contato,
- 3- monopattino x 4 più incrocio mantenuto,
- 4- passo incrociato lento sul SX.

Lavoro 15'.

Le paperelle:

Entra nella fase di riscaldamento (adduttori + forte coordinazione)

Lavoro 5-6 ripetizioni per 20-30m.

Ricordo e ripeto:

Scelgo 3 esercizi di tecnica da eseguire per 5-6'.

Rapidità esecutiva: in curva

Gruppo compatto al via alternandosi in testa:

- ½ giro x 8 recupero 40"-45"
- 1 giro x 6 recupero 60"
- 2 giri x 6 recupero 90"

NB: i ragazzi partono al fischio da punti molto differenziati, l'allenatore mette il birillo a terra sul quale passare 1 o 2 volte.

Staffetta su 9 metri (Derapata/curva stretta)

1B : un birillo x 3

A: partenza/arrivo/deposito

Modalità esecutiva: 3 birilli posizionati a terra a 3-6-9 metri, prendere uno alla volta e depositare al punto A

Americana:

1 giro a testa (grandi e piccoli).