



LE LEZIONI DI PAOLO

## Lezione 32

**LEZIONE: 27 ottobre**

<b>OBIETTIVO PRINCIPALE</b>	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.
<b>Obiettivo funzionale</b>	Rapidità, Velocità media (tecnica controllata)

### Ricordo e ripeto:

Scelgo 2 esercizi di tecnica:

- pennarello per rettilineo, esercizio eseguito a  $\frac{1}{2}$  rettilineo (l'arto che spinge si estende e resta a scorrere sulla linea), a fine rettilineo con triangolo DX/SX affrontare un cerchio per almeno 1 giro-1,5 giri.
- pennarello per curva, a fine rettilineo sollevare il pattino interno, spingere tipo "monopattino" con arto esterno, all'atterraggio dell'arto interno iniziare a incrociare per due giri su un cerchio.

Ripetere/eseguire per 6'-8'.

### 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 (più difficile x 3 x 2),
- 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.

### 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:**

Velocità media e tecnica controllata

1 giro a testa (grandi e piccoli).

15' continui