

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA **ROLLER LIVENZA** PROGRAMMA TECNICO 2011/2012



CORSO DI PATTINAGGIO (Obbiettivi didattici)

Conoscenza e acquisizione dei fondamentali tecnici del pattinaggio in linea:

- | | | |
|--------------------------|-------------------|---------------------|
| Posizione di base | Passo spinta | Frenata a T |
| Cadere e rialzarsi | Passo papera | Frenata convergente |
| Scorrimento in avanti | Passo catena | Frenata spin stop |
| Scorrimento all'indietro | Passo incrociato | Frenata power slide |
| Carrelamento | Frenata con freno | Frenata cristiana |

CORSO DI HOCKEY IN LINE (Obbiettivi didattici)

Conoscenza e acquisizione dei fondamentali tecnici dell'hockey in line:

- | | | |
|---------------------|--------------------|-------------------|
| Posizione di base | Tiro | Modulo di gioco |
| Controllo del disco | Frenate | Tattica di gioco |
| Passaggio | Posizione in pista | Schemi di gioco |
| Ricezione | Impostazione gara | Preparazione gara |



CORSO TEORICO

Informazioni utili per un buon uso dei pattini in linea e delle protezioni:

- | | |
|---|--|
| Materiali tecnici: informazioni sull'uso e manutenzione delle protezioni per il pattinaggio in linea. | Materiali tecnici: informazioni sull'uso e manutenzione delle protezioni per l'hockey in line. |
| Pattino in linea: struttura e manutenzione. | Pattinaggio: norme di circolazione e comportamento su piste di pattinaggio e piste ciclabili. |
| Hockey: regolamento tecnico. | |

ATTIVITÀ SPORTIVE FUORI CORSO

Durante la stagione, gli allievi saranno invitati (è facoltativo) a partecipare a manifestazioni o iniziative del Gruppo Roller Livenza tra le quali:

- | | | |
|------------------|------------------------|------------------------|
| Gare di velocità | Saggi di pattinaggio | Gare di hockey in line |
| Gare di slalom | Passeggiate sui roller | Pattinate sul ghiaccio |



ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI

- Durante l'attività, è consigliabile che l'allievo/a indossi una tuta ginnica o, comunque, indumenti che non limitino il movimento.
- È obbligatorio l'uso del caschetto protettivo (anche da ciclista) e consigliato (obbligatorio per i neo pattinatori) l'uso delle protezioni principali (gomitiere, polsiere e ginocchiere). Sono disponibili pattini e protezioni per gli allievi/e
- L'attrezzatura e le protezioni per la pratica dell'hockey in line saranno fornite all'allievo/a prima dello svolgimento delle lezioni.

INFORMAZIONI

Sono a disposizione per info o chiarimenti sull'attività tecnica del Corso Roller:

- | | |
|-----------------------------|---|
| Tel. abitazione: 0421-80513 | E-mail: info@rollerlivenza.com |
| Tel. cellulare: 339-4902038 | Skype: andrea.casonato.73 |
| Fax: 02-700437452 | www.facebook.it/andrea.casonato |



Andrea Casonato

- Maestro di pattinaggio F.I.H.P.
- Allenatore hockey in line F.I.H.P.
- Istruttore giovanile C.O.N.I.

www.rollerlivenza.com