



SCHEDA N°4

OBIETTIVI	Sviluppo delle abilità primarie: pedalare e frenare
------------------	--

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	1h.30'
--	--------

NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE	Da 4 a 6
-----------------------------------	----------

PRIMA PARTE

DURATA	10-15 minuti
CONTENUTI	Circuito a stazioni + alcuni degli esercizi in bicicletta già acquisiti nella precedente scheda

PARTE CENTRALE

DURATA	50-60 minuti
CONTENUTI	<p>Pedalare con variazioni di ritmo: con aumento e diminuzione progressiva del ritmo, con aumento e diminuzione brusca del ritmo.</p> <p>Tali esercizi inizialmente vanno gestiti direttamente dal tecnico, definendo i momenti nei quali inserire le variazioni e successivamente possono essere impostate liberamente dagli allievi. Logicamente la difficoltà di ciascun esercizio potrà essere aumentata attraverso il cambio della posizione in bicicletta e, in una fase più avanzata, anche svolgendo l'esercizio in gruppo (ad esempio: simulazione di tentativi di fuga da vari posizione nel gruppo).</p> <p>Frenare: frenare in modo uniforme senza bloccare le ruote – frenare ad intervalli senza bloccare le ruote – frenare facendo bloccare la ruota posteriore.</p> <p>Anche in questo caso gli esercizi inizialmente vanno gestiti direttamente dal tecnico, definendo tempi e spazi di frenata, facendo utilizzare il freno anteriore, quello posteriore ed entrambe i freni, cambiando anche la posizione delle mani sul manubrio.</p>

PARTE CONCLUSIVA

DURATA	20-30 minuti
CONTENUTI	Percorso di abilità da eseguire in bicicletta. Prove cronometrate individuali o staffette a squadre su percorsi nei quali sono previsti gli esercizi utilizzati nella scheda precedente.