

Open-Up / Nummelin

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Open-Up, Nummelin

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants exécutent le « Nummelin » (Open-Up) des deux côtés et glissent avec fluidité en position du pingouin.

Teachingpoints

- Position de hockey, genoux fléchis
- Le nombril est tourné vers le centre de la courbe
- Poussée avec une jambe
- Glisse sur les deux carres

Questions de développement

- Où pointent tes orteils quand tu fais le Nummelin ?
- Vers où ton nombril est-il tourné pendant le Nummelin ?
- Réussis-tu mieux avec les genoux tendus ou fléchis ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Chat perché Nummelin

Forme d'introduction



Forme de base

Deux par deux, les enfants déposent leurs cannes sur la glace entre eux. Un enfant est chat, l'autre est la personne poursuivie. Ils ne peuvent se déplacer autour des cannes qu'au moyen du Nummelin. Dès que la personne poursuivie est touchée, les rôles s'inversent.

Plus facile

Augmenter la distance entre les cannes et réduire la vitesse de départ, afin que le Nummelin puisse être exécuté avec plus de temps et de contrôle.

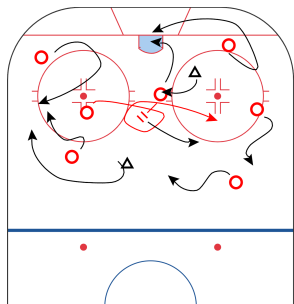
Plus difficile

Augmenter la distance entre les cannes afin de permettre davantage de variantes (p. ex. un huit).

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Nummelin, sauve-moi !

Jeu final



Forme de base

Un chat essaie d'attraper un ours. L'ours est « safe » s'il exécute à temps, avant d'être attrapé, un Nummelin en rugissant fort (« Uaaaaa ! »).

Plus facile

Réduire la surface de jeu et diminuer la vitesse de base, afin que l'ours ait suffisamment de temps pour se sauver à temps grâce au Nummelin.

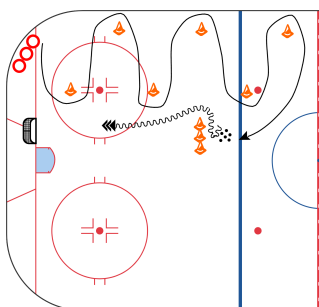
Plus difficile

L'ours doit rester au moins deux secondes dans le Nummelin pour être en sécurité.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Drill Nummelin

Poste 1



Forme de base

L'enfant part du coin, fait le tour des plots en exécutant chaque fois un Nummelin. Sur la ligne bleue, il/elle récupère un puck, effectue une feinte (Fake), puis conclut par un tir.

Plus facile

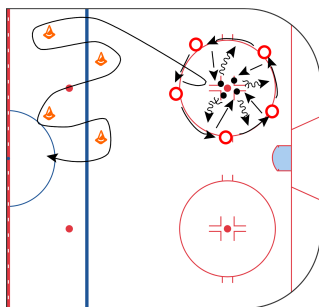
Exécuter d'abord le Nummelin dans une seule direction, puis avec changement de direction.

Plus difficile

Effectuer une rotation complète à 360° autour des plots (« tour complet »).

Le tour du Nummelin

Poste 2



Forme de base

Les enfants patinent en cercle en Nummelin. Au centre se trouve un puck de moins que le nombre d'enfants participants. Au signal de l'entraîneur-e, les enfants patinent rapidement vers le point d'engagement et essaient de s'emparer d'un puck. L'enfant sans puck exécute une tâche supplémentaire (p. ex. quatre fois le Nummelin).

Plus facile

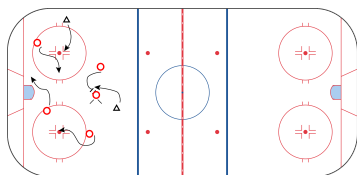
Exécuter le Nummelin sur une seule carre (poussée avec l'autre jambe).

Plus difficile

Au lieu du cercle autour de deux plots, effectuer un huit.

Sauvez les faons

Poste 3



Forme de base

Chat perché « Sauvez les faons » : un chat essaie d'attraper un faon. Une fois attrapé, le faon reste immobile et lève les mains en l'air pour le signaler aux autres faons. Un faon attrapé peut être libéré si un autre faon exécute un Nummelin autour de lui.

Plus facile

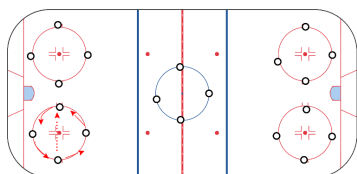
Exécuter le Nummelin sur une seule carre (poussée avec l'autre jambe).

Plus difficile

Réaliser tout l'exercice avec un puck.

Passes en Nummelin

Poste 4



Forme de base

Les enfants se déplacent en Nummelin (Open-Up) autour du cercle et se passent mutuellement le puck.

Plus facile

Sans pression du puck, s'exercer d'abord uniquement au Nummelin autour du cercle, puis intégrer progressivement la passe.

Plus difficile

Après cinq passes, intégrer un changement de direction – à l'image du « cochon au milieu ».

Cette planification d'entraînement est un projet. Tes retours sur le contenu, la faisabilité et la mise en page sont les bienvenus. Contacte directement Emanuel Frei : emanuel.frei@sihf.ch