

# Open-Up / Nummelin

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

**Nummelin (Open-Up)**

GRUPPO TARGET E FASE

**U12 (Fase F2/F3)**

## Quadro pedagogico e obiettivi

### Descrizione dell'obiettivo

I bambini eseguono il «Nummelin» (Open-Up) su entrambi i lati e scivolano in modo fluido nella posizione del pinguino.

### Teachingpoints

- Posizione di hockey, ginocchia piegate
- L'ombelico è rivolto verso il centro della curva
- Spinta con una gamba
- Scivolamento su entrambi i bordi

### Domande di sviluppo

- Dove guardano le punte dei tuoi pattini durante il Nummelin?
- Dove punta il tuo ombelico durante il Nummelin?
- Ti riesce meglio con le ginocchia tese o piegate?

## INTRODUZIONE (8 MIN.)

### Acchiappare con il Nummelin

**Forma introduttiva**


#### Forma di base

A coppie, i bambini posano i loro bastoni tra di loro sul ghiaccio. Un bambino è l'acchiappatore, l'altro è la persona inseguita. Possono muoversi solo tramite il Nummelin attorno ai bastoni. Se la persona inseguita viene toccata, avviene un cambio di ruolo.

#### Più facile

maggior distanza tra i bastoni e velocità di partenza più bassa, in modo che il Nummelin possa essere eseguito con più tempo e controllo.

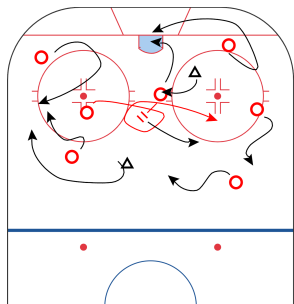
#### Più difficile

maggior distanza tra i bastoni, in modo da rendere possibili più varianti (ad es. un otto).

## RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

### Nummelin, salvami!

Gioco finale



#### Forma di base

Un acchiappatore cerca di catturare un orso. L'orso è «salvo» se, in tempo prima di essere catturato, esegue un Nummelin ruggendo forte («Uuaaaaa!»).

#### Più facile

campo di gioco più piccolo e velocità di base più bassa, in modo che l'orso trovi tempo sufficiente per salvarsi in tempo con il Nummelin.

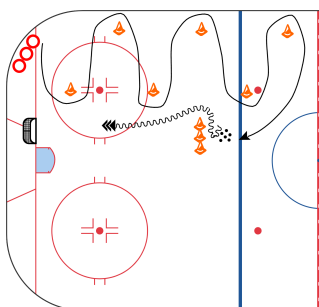
#### Più difficile

l'orso deve rimanere nel Nummelin per almeno due secondi per essere al sicuro.

## PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

### Nummelin-Drill

Posto 1



#### Forma di base

Il bambino parte dall'angolo, gira attorno ai conetti eseguendo ogni volta un Nummelin. Sulla linea blu prende un disco, fa una finta (Fake) e poi conclude a rete.

#### Più facile

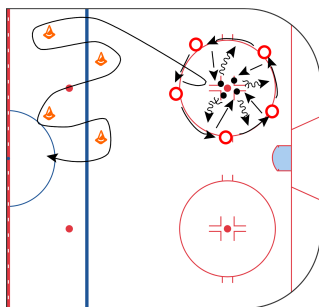
eseguire dapprima il Nummelin solo in una direzione, in seguito con cambio di direzione.

#### Più difficile

eseguire una rotazione completa di 360° attorno ai conetti («giro intero»).

### Il gioco delle sedie di Nummelin

Posto 2



#### Forma di base

I bambini pattinano in cerchio eseguendo il Nummelin. Al centro si trova un disco in meno rispetto al numero di bambini partecipanti. A un segnale dell'allenatrice o dell'allenatore, i bambini pattinano velocemente verso il cerchio di ingaggio e cercano di afferrare un disco. Il bambino senza disco esegue un compito supplementare (ad es. quattro Nummelin).

#### Più facile

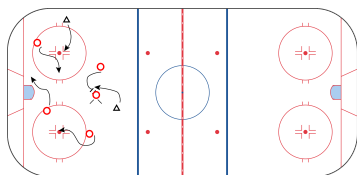
eseguire il Nummelin su un bordo (spinta con l'altra gamba).

#### Più difficile

invece del cerchio attorno a due conetti, fare un otto.

## Salvate i cerbiatti

Posto 3



### Forma di base

Acchiapparello «Salvate i cerbiatti»: un acchiappatore cerca di catturare un cerbiatto. Se un cerbiatto è catturato, resta fermo e alza le mani in alto, in modo che ciò sia visibile agli altri cerbiatti. Un cerbiatto catturato può essere liberato se un altro cerbiatto esegue un Nummelin attorno a lui.

### Più facile

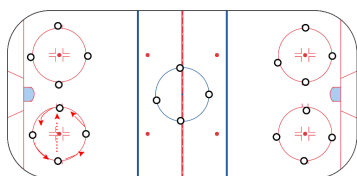
eseguire il Nummelin su un bordo (spinta con l'altra gamba).

### Più difficile

eseguire l'intero esercizio con il disco.

## Passaggi nel Nummelin

Posto 4



### Forma di base

I bambini si muovono nel Nummelin (Open-Up) attorno al cerchio e si passano il disco a vicenda.

### Più facile

senza pressione del disco, esercitare dapprima solo il Nummelin attorno al cerchio, poi aggiungere gradualmente il passaggio.

### Più difficile

dopo cinque passaggi inserire un cambio di direzione – in modo simile al «maialino in mezzo».

Questa pianificazione dell'allenamento è una bozza. I tuoi riscontri su contenuto, fattibilità e layout sono benvenuti. Contatta direttamente Emanuel Frei: [emanuel.frei@sihf.ch](mailto:emanuel.frei@sihf.ch)