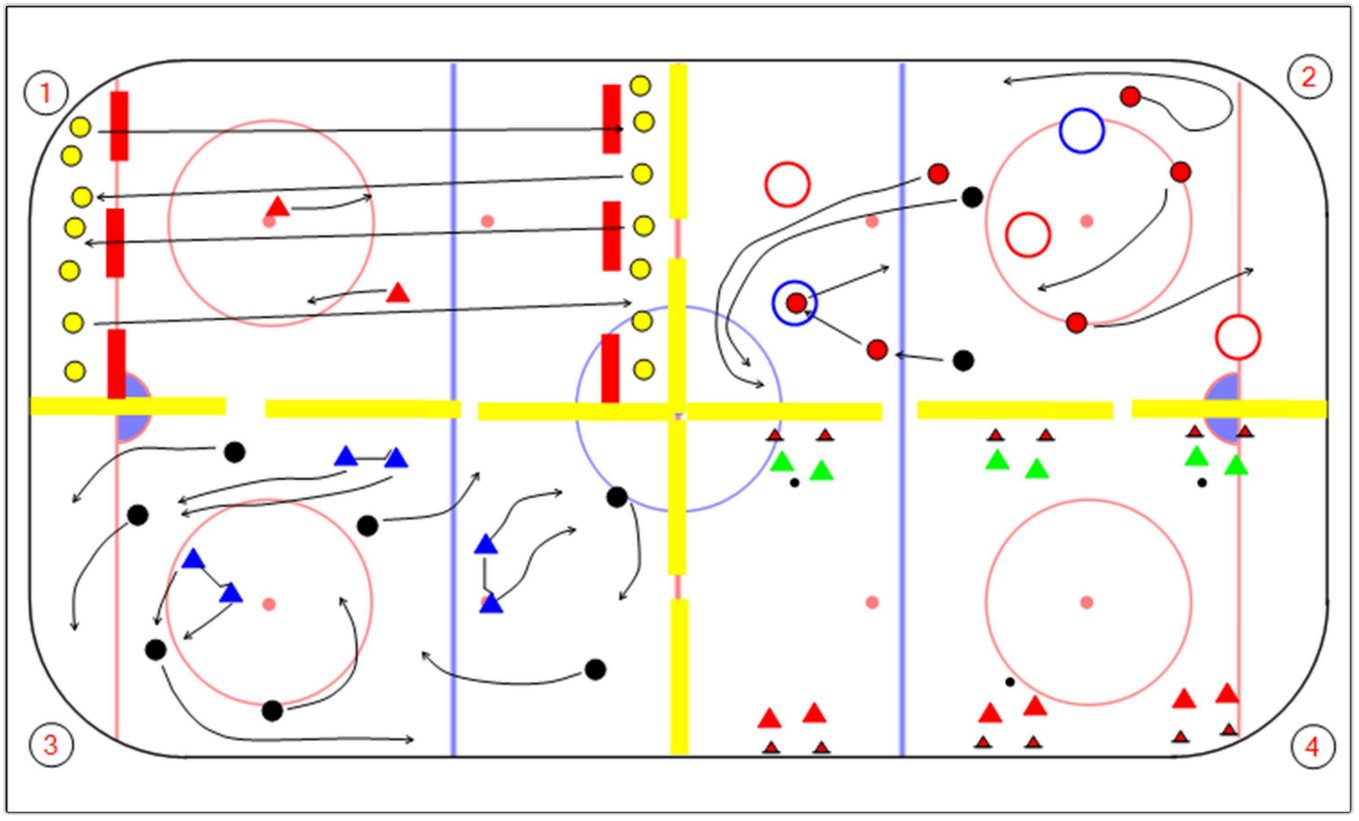
PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1

Il libro della giungla

Allenamento a posti. Tutti i posti si svolgono contemporaneamente.

TEMA
Il libro della giungla

GRUPPO TARGET E FASE
Hockeyschule (Fase F1)



POSTI (CONTEMPORANEI)

Mowgli e Shir Khan

Posto 1

Forma di base	La tigre Shir Khan (triangolo rosso) è in agguato nella giungla. Mowgli (cerchi gialli) si dondola di liana in liana, spostandosi da un lato all'altro. Shir Khan (triangoli rossi) cerca di catturarlo. Se Mowgli viene catturato, diventa a sua volta Shir Khan (triangolo). Il gioco continua finché nessuno è più Mowgli.

Le scimmie sull'albero

Posto 2

Forma di base	Le scimmie (punti rossi) si dondolano nella foresta. Improvvisamente arriva Shir Khan (punti neri) e cerca di mangiare le scimmie. Le scimmie possono mettersi in salvo sull'albero (cerchio hula-hoop). Se una seconda scimmia entra nel cerchio, la prima scimmia deve lasciarlo. Se una scimmia viene mangiata, le altre scimmie possono salvarla di nuovo (liberarla).

Il branco di lupi

Posto 3

Forma di base	Il branco di lupi (triangoli blu, collegati con il bastone) si muove furtivamente nella foresta e caccia le prede (anelli neri). Quando una preda viene catturata, diventa un lupo e quindi un triangolo (collegamento a tre). Se nel branco ci sono quattro lupi, due lupi si staccano e formano una nuova coppia di lupi, ossia i triangoli si sciolgono in due coppie.

Nascondere le noci di cocco

Posto 4

Forma di base	Le scimmie vogliono nascondere le noci di cocco nel forte della giungla per avere in seguito una scorta. Si gioca 2 contro 2 oppure 3 contro 3, in modo che i bambini siano molto attivi. Chi riesce per primo a nascondere tre noci di cocco?

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