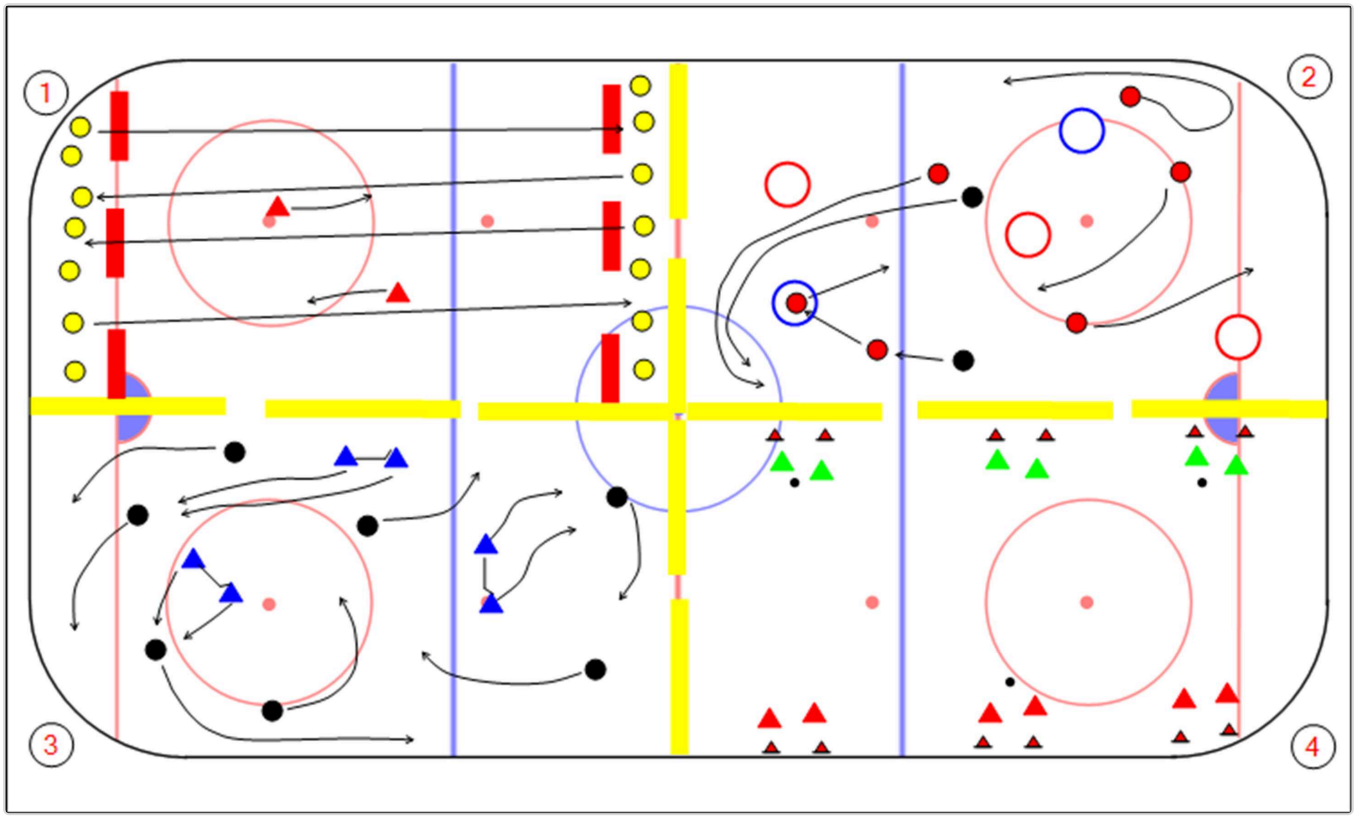
PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Le livre de la jungle

Entraînement par postes. Tous les postes se déroulent simultanément.

THÈME
Le livre de la jungle

GROUPE CIBLE ET PHASE
Hockeyschule (Phase F1)



POSTES (SIMULTANÉS)

Mowgli et Shere Khan

Poste 1

Forme de base	Le tigre Shere Khan (triangle rouge) rôde dans la jungle. Mowgli (cercles jaunes) se balance de liane en liane et se déplace ainsi d'un côté à l'autre. Shere Khan (triangles rouges) essaie de l'attraper. Si Mowgli est attrapé, il devient lui aussi Shere Khan (triangle). Le jeu se poursuit jusqu'à ce que plus personne ne soit Mowgli.

Les singes dans l'arbre

Poste 2

Forme de base	Les singes (points rouges) se balancent à travers la forêt. Soudain, Shere Khan (points noirs) surgit et essaie de dévorer les singes. Les singes peuvent se mettre à l'abri dans l'arbre (cerceau). Si un deuxième singe entre dans le cerceau, le premier singe doit le quitter. Si un singe est dévoré, les autres singes peuvent encore le sauver (le libérer).

La meute de loups

Poste 3

Forme de base	La meute de loups (triangles bleus, reliés par la canne) rôde à travers la forêt et chasse des proies (anneaux noirs). Lorsqu'une proie est attrapée, elle devient loup et donc triangle (liaison à trois). Lorsque la meute compte quatre loups, deux loups se séparent et forment une nouvelle paire de loups, c'est-à-dire que les triangles se divisent en deux paires.

Cacher les noix de coco

Poste 4

Forme de base	Les singes veulent cacher les noix de coco dans la forteresse de la jungle afin de constituer une réserve pour plus tard. Le jeu se joue en deux contre deux ou en trois contre trois, afin que les enfants soient très actifs. Qui aura caché trois noix de coco en premier?

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