

BALLE AUX CERCEAUX – JEU D'EQUIPE (DE J+S)

Pour compléter/terminer l'échauffement
(précision/concentration/agilité/rapidité/souffle)

1. MATERIEL NECESSAIRE :

- Des cerceaux (quantité dépend du nombre de participants, si beaucoup mettre moitié moins que les joueurs d'une équipe. Exemple : si 20 joueurs par équipe, mettre 10 cerceaux)
- ~2 à 4 balles mousses (selon le nombre de personnes en jeu)
- 1 chronomètre
- 2 piquets ou cônes pour course

2. BUT DU JEU (même style que la balle assise ou balle au cercle)

- Toucher toutes les personnes de l'équipe adverse qui se trouvent à l'intérieur du camp: le but est de vider complètement le camp le plus rapidement que possible. L'équipe gagnante sera celle restée le plus longtemps dans le cercle (selon temps chronomètre).

3. REGLES DU JEU :

- 1 équipe est à l'intérieure du cercle ou de la zone délimitée, l'autre à l'extérieure.
- L'équipe extérieure vise les joueurs à l'intérieurs et essaye de vider au plus vite le camp; elle se débrouillera toute seule pour récupérer la balle où quelle soit. La balle doit toujours circuler (faire des passes si nécessaire) on ne peut pas la garder plus de 3 secondes en mains.
- L'équipe à l'intérieure doit donc éviter de se faire toucher et résister le plus longtemps que possible. Les cerceaux sont des refuges (maisons) permettant momentanément aux joueurs d'être intouchables une fois dedans. Le temps dans les cerceaux peut varier comme suit :
Exemple : Bleu : 3 secondes Blanc : 5 sec. Rouge 10 sec. (év. coller infos secondes sur scotch au sol)
(Pour les enfants en bas âges, prévoir qu'une couleur de cerceau et 1 seul temps.)
Afin de toujours rester en mouvement, les joueurs sorties devront faire un pas de course léger par deux autour de la salle; puis ils passeront le relais au 2 suivants. Il faut toujours 2 personnes qui courent autour de la salle (pénalité de 3 secondes supplémentaires si non respect).

4. PREPARATION DU JEU :

- Disposer les cerceaux (pour les tout petits, év. scotcher les cerceaux)
- Tirer 2 équipes
- Délimiter exactement le terrain
- Préparer le chronomètre et les 2 piquets pour départ du pas de course

