

Puissance 4

Situation adaptée pour un milieu de cycle.



Objectifs :

Courir, sauter, ramper dans un espace, seul ou en équipe dans un but précis.



Le dispositif :

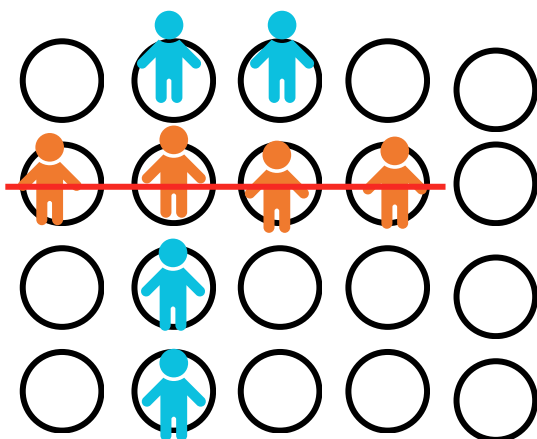
Durée : 15 minutes.

Terrain : terrain de jeu 20x15m adaptable selon l'effectif et l'âge du public.

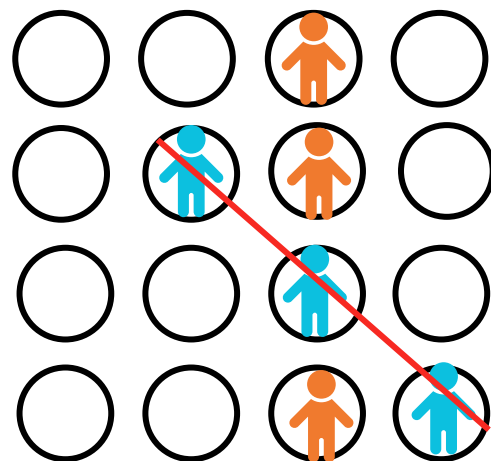
Effectif : 8 à 16 participant·es.

Matériel : 25 cerceaux par grille de 8 joueurs, 16 cerceaux par une grille de 6 joueurs. Privilégier des cerceaux souples et plats qui glissent moins.

Schéma :



Puissance 4 - en 4vs4



Puissance 3 - en 3vs3

Mise en œuvre :**BUT**

Aligner ces quatre joueurs et marquer 1 point.

CONSIGNES

- Chaque joueur à le rôle d'un pion.
- Se déplacer sur une grille au sol, d'un cerceau à l'autre avec ces partenaires et s'aligner (en long, en large ou en diagonale) pour former une ligne et marquer 1 point.

REGLES

- Interdit de pousser/frapper/etc.
- A la fin du temps imparti, compter le nombre de point marquer par les équipes.

VARIABLES

- Augmenter / diminuer la distance du terrain.
- Augmenter le temps compté.
- Ajouter ou retirer des joueurs.
- Partie par étape avec une équipe qui attaque et l'autre qui défend puis inversement.
- Varier les déplacements, au sol, en rampant, à une jambe, etc.
- 1 joueur à l'extérieur de la zone et les joueurs sur le plateau ont les yeux bandés, un qui guide et les autres qui suivent (les deux équipes sont en attaques donc on chacun un guide).