



Relais

N°19  
Janvier 2014

## Relais Sport co.

### ◆ Relais « Eclate cerceaux »

#### But

Etre le 1<sup>er</sup> à reconstituer sa colonne derrière la ligne de départ.

#### Matériel

1 cerceau par joueur (même couleur par équipe).

1 ballon par équipe.

1 plot par équipe.

#### Espace

Cour ou terrain en herbe.

#### Organisation / Déroulement

Dans chaque équipe, les joueurs se mettent en colonne, un cerceau à la main, derrière le plot. Le 1<sup>er</sup> de la colonne a un ballon posé à côté de lui.

Au signal, les joueurs courent déposer leur cerceau sur le terrain et se placent dans leur cerceau, sauf le 1<sup>er</sup> joueur qui revient au plot. Il lance le ballon à 1 joueur, puis rejoint son cerceau.

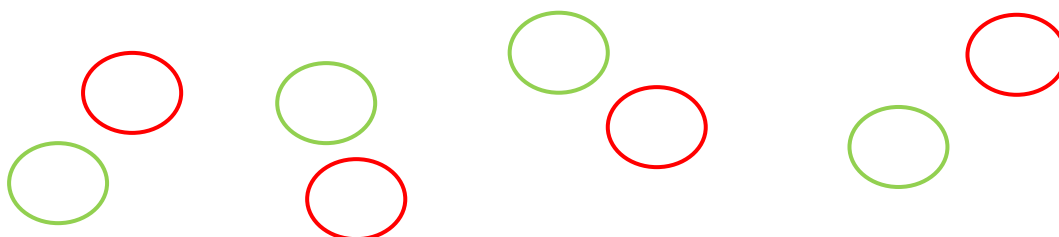
Les joueurs se font des passes, chacun reçoit et lance au moins une fois. Dès que le dernier joueur a reçu le ballon, chacun récupère son cerceau et vient se mettre en colonne.

#### Variantes

Le 1<sup>er</sup> lanceur n'a pas de cerceau, il lance le ballon à un des joueurs, ils se font des passes. Le dernier lanceur relance au 1<sup>er</sup> joueur.

#### Variables

- Imposer les endroits où mettre les cerceaux.
- Si l'espace de jeu est petit, inciter à ce que les cerceaux soient imbriqués pour gêner les passes.



- Mettre des croix au sol qui signalent les endroits possibles où mettre le cerceau.