

Rel1e ★★☆☆☆

MATÉRIEL
* plots
* témoin de relais

OBJECTIF : S'exercer à prendre et transmettre un témoin.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



CONSIGNES :

A : Au signal, cours le plus vite possible transmettre le témoin à B.

B : Dès que A est parti, avance toi sur la ligne pour attraper le témoin, puis cours pour le donner à C.

C : Dès que B est parti, avance toi sur la ligne pour attraper le témoin et cours le plus vite possible jusqu'à l'arrivée.
Passe 3 fois en A (donneur); 3 fois en B (donneur et receveur); 3 fois en C (receveur).

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- * Transmettre le témoin sans le faire tomber,
- * Courir avec le témoin en main.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Rester concentré sur l'arrivée du donneur.
Ne pas faire perdre de vitesse au témoin.

ASTUCES :

Possibilité de relais à 3,4 ... en adaptant le nombre de postes de relayeurs.
Chaque équipe peut faire 1,2 ... tours selon la règle choisie.
Organiser des rencontres entre vainqueurs, 2è ...