

LE MORPION

Règle du morpion :

la première équipe à faire une ligne de 3 a gagné

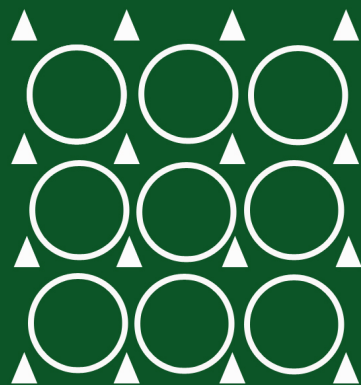
Au top, les 1ers de chaque équipe sprint, posent leur ballon et reviennent pour passer le relais au 2e, Idem pour les 2e et 3e.

Une fois les ballons posés (3 pour chaque équipe), si aucune ligne formée, le 4e (ou 1er si équipe de 3) repart et déplace un ballon de son équipe

Fin du jeu dès qu'une ligne de 3 est formée

Varier la distance de sprint (20, 15 ou 10m) en fonction des objectifs travaillés

Varier le nombre de joueurs pour changer le temps de récupération



Aller le plus vite possible
Coordonner les efforts
Attitude de sprint

De 6 à 10 joueurs

6 ballons

Plots ou Cerceaux

Terrain : 10 mètres de large et 22 mètres de long

