

COPS AND ROBBERS

Stage of Activity: All

Equipment: None

Time: 5-10 Minutes

Number of people: 4+

How it Works:

- Participants divide into two equal teams. Each team lines up on one side of the playing field facing the baseline across the playing surface.
- Assign one side to be "Cops" and the other to be "Robbers." The leader stands on the sideline in the centre so all participants can see and hear the leader. The leader calls out either "Cops" or "Robbers."
- If "Cops" are called, the Robbers must run to their baseline before the Cops tag them. If any Robbers are tagged, they become Cops, and head to the other side for another round.
- When "Robbers" is called the opposite team attempts to make it to the baseline.

Applications: Agility and decision-making.

Modifications: Can be used in many different environments.

Modify the game to make it easier by starting with space (a metre) between the two teams, giving one side a head start. Make the game harder by having one team start on their stomachs, you can only tag once you're on your feet.

[TOP/HAUT ↑](#)

POLICIERS ET VOLEURS

Stade de l'athlète: Tous

Équipement: Aucun

Durée: 5-10 Minutes

Nombre de personnes: Illimité

Instructions:

- Les participants se divisent en deux équipes égales. Chaque équipe se place à un côté du terrain face à la ligne de fond située de l'autre côté du terrain.
- Attribuez à un côté la fonction de « policiers », et à l'autre la fonction de « voleurs ». Le chef d'équipe se place sur la ligne de côté, au centre, de façon à ce que tous les participants puissent le voir et l'entendre. Le chef d'équipe crie « policiers » ou « voleurs ».
- Au cri de « policiers », les voleurs doivent courir jusqu'à la ligne de fond avant que les policiers ne les touchent. Lorsque des voleurs sont touchés, ils deviennent policiers, et se dirigent de l'autre côté pour une autre ronde.
- Au cri de « voleurs », l'équipe adverse cherche à se rendre jusqu'à la ligne de fond.

Applications: Agilité et prise de décisions.

Modifications: Convient à plusieurs environnements.

Vous pouvez rendre le jeu plus facile en commençant à une certaine distance (1 mètre) entre les deux équipes et en donnant à l'une des équipes une certaine avance. Au contraire, pour rendre le jeu plus difficile, demandez aux joueurs d'une équipe de commencer sur le ventre. Ils ne peuvent toucher les autres joueurs que lorsqu'ils se trouvent debout.