

DOUBLE TAG

Stage of Activity: All

Equipment: None

Time: 5-10 Minutes

Number of people: Unlimited

How it Works:

- Double Tag: Non-elimination tag games. One person is chosen as “It” and has to tag the other players.
- When tagged, a player also becomes “It” and can tag others.
- To make the stopping, starting, and dodging more intense, reduce the space for the game.
- Avoid spaces where players can run into walls or other obstacles.

Applications: Agility, keeping athlete’s head and eyes up, and decision-making.

Modifications: Can be used in all environments: field, court, pool, snow, ice, gym.

[TOP/HAUT ↑](#)

TAG DOUBLE

Stade de l'athlète: Tous

Équipement: Aucun

Durée: 5-10 Minutes

Nombre de personnes: Illimité

Instructions:

- Tag double. Jeux de tag sans élimination. Une personne est désignée la tag et doit toucher les autres joueurs.
- Une fois touché, le joueur devient aussi la tag et doit toucher d’autres participants.
- Réduisez la surface de jeu pour accroître l’intensité des arrêts, des départs et des mouvements d’esquive.
- Évitez les endroits où les participants pourraient entrer en collision avec un mur ou d’autres obstacles.

Applications: Agilité, maintien de la tête haute et du regard droit devant de l’athlète et prise de décisions.

Modifications: Convient aux environnements suivants : terrain, court, piscine, neige, glace et gymnase.