Défi attaque défense alternée

Boxe française • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Alterner attaque et défense avec fluidité

But

Réussir 6 échanges complets sans faute

Thème

Donner et éviter sans brutalité : alterner attaque et défense en contrôle

Organisation et rôles

Binôme: alternance attaque/défense toutes les 10 s — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Touches douces, pas de coups simultanés, signal d’arrêt clair

Consigne

Binôme en carré 3×3 m. Chaque élève attaque une fois puis défend. +1 point si attaque contrôlée et défense efficace. En 2 min, cumuler les points.

Critères de réalisation

- Respect du rôle
- Attaque contrôlée
- Défense active
- Maintien garde

Critère de réussite

≥ 6 échanges réussis en 2 min

Matériel

Plots pour délimiter, chronomètre

Variables de différenciation

- Durée 90–150 s
- Objectif 4–8 échanges
- Surface 2×2 à 4×4 m