

Inter-crosse – Exercices de course: Carré

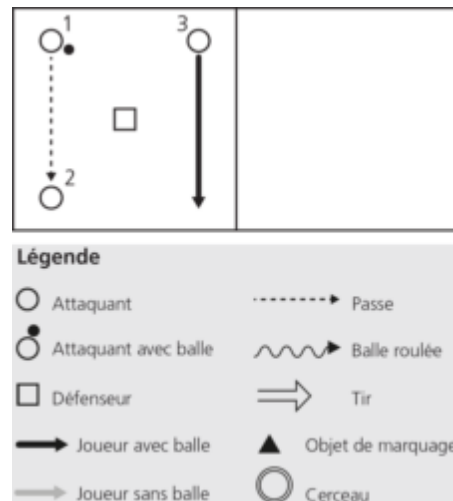
Cet exercice se profile comme une excellente préparation au match. Il entraîne la condition physique, la capacité de réaction et le démarquage

Former des équipes de quatre, trois attaquants placés dans les coins du rectangle et un défenseur au milieu. Il y a donc toujours une place libre dans un angle.

L'attaquant en possession de la balle peut passer à ses coéquipiers 2 ou 3. Suivant la position de la balle, la place libre doit être comblée par l'un des trois attaquants. Le défenseur essaie de gêner les passes et d'intercepter la balle.

Exemple: Le porteur de la balle (1) peut jouer sur 2 ou 3. S'il joue sur 3, le joueur 2 doit courir vers la place libre afin que 3 ait deux possibilités de passe.

Remarque: Changer régulièrement la défense.



Matériel: Balles et crosses, évent. quatre cônes de marquage

Source: [Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO