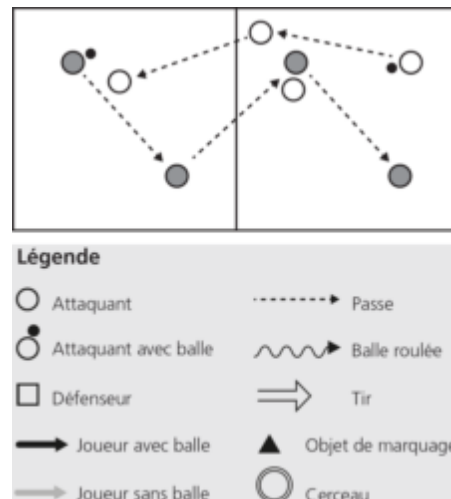


Inter-crosse – Exercices de course: Cinq passes

Cet exercice présuppose la maîtrise du lancer et de la réception. Il exige aussi vitesse et coopération et sollicite les capacités physiques.

Former deux équipes et délimiter le terrain. Chaque équipe dispose d'un ballon. L'équipe qui réussit en premier cinq passes (sans que la balle touche le sol ni sorte du terrain) marque un point. Les passes aller-retour sont interdites.

Exemple: le joueur 1 passe au joueur 2, 2 n'a pas le droit de rejouer vers 1, mais il doit passer aux joueurs 3 ou 4, etc.



Plus facile

Jouer d'abord avec un ballon de football ou de handball avant d'introduire les crosses. Les élèves exercent ainsi la technique de course, le démarquage et la défense 1:1 (voir [Règle 9](#)).

Plus difficile

Comme l'exercice de base, mais avec un seul ballon. L'équipe sans ballon doit intercepter une passe adverse pour essayer de réaliser à son tour cinq passes consécutives.

Matériel: Balles et cannes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO