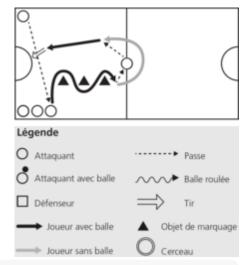
Inter-crosse - Exercices de course: Slalom

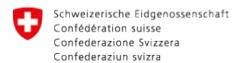
Réussir la passe idéale ne va pas de soi. C'est pourquoi cet exercice confronte les joueurs avec des passes aux angles parfois difficiles afin de simuler les situations de match.

L'attaquant reçoit la première passe en course. Il slalome ensuite entre les cônes puis fait une passe sur le passeur fixe. Il poursuit sa course sans balle, contourne le passeur et reçoit à nouveau la balle en course. Il accélère en direction du but opposé et tire à pleine vitesse!



Matériel: But, balles, crosses

Source: Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel



Office fédéral du sport OFSPO