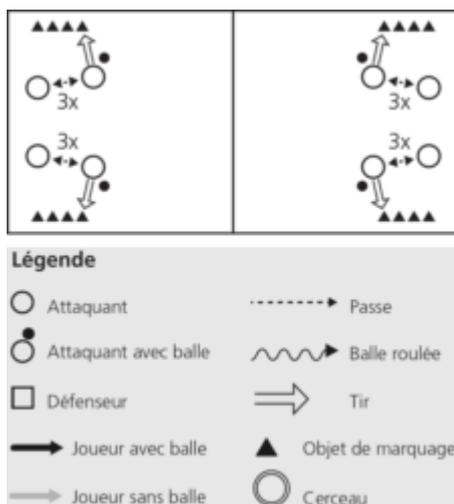


Inter-crosse à l'extérieur – Echauffement: Inter-crosse massue

Grâce à cet exercice, les joueurs affinent la précision du tir. Ils améliorent aussi le jeu de passes et la vitesse de déplacement.



Disposer des massues (ou des bouteilles en PET) sur les quatre côtés de la salle (ou plus en fonction de la taille du groupe). Le but du jeu: viser le maximum de massues avec la balle.

On joue par équipes de deux. Avant de tenter leur chance, les joueurs doivent enchaîner au moins trois passes. Après chaque tir, les joueurs récupèrent la balle et changent de cible pour tenter leur chance ailleurs.

Un point par cible touchée. Des équipes libres, qui changent régulièrement, redressent les cibles touchées. Par exemple: quelle équipe a marqué le plus de points après deux minutes?

Matériel: Massues ou bouteilles en PET

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO