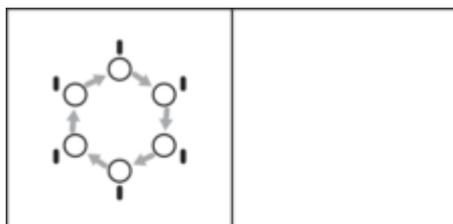


Inter-crosse à l'extérieur – Echauffement: Crosses en équilibre

Cet exercice sollicite la capacité de réaction et la concentration. Celui qui commet une erreur reçoit un gage sous forme de course.



Légende

○ Attaquant	-----> Passe
○● Attaquant avec balle	~~~~~> Balle roulée
□ Défenseur	⇒ Tir
→ Joueur avec balle	▲ Objet de marquage
→ Joueur sans balle	○ Cerceau

Les joueurs forment un cercle. Ils placent leur crosse verticalement sur le sol. Au signal, ils lâchent leur bâton et essaient de rattraper celui de leur voisin de gauche. Celui qui échoue effectue un petit parcours de course avant de réintégrer le cercle.

Matériel: Crosse

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO