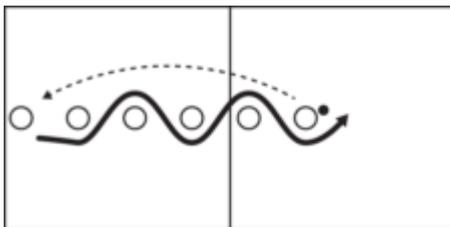


# Inter-crosse à l'extérieur – Echauffement: Serpentin

Cet exercice d'échauffement améliore le toucher de balle et exige des joueurs une certaine habileté.



**Légende**

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

Les joueurs, munis de leur crosse, forment une colonne. Le premier porte la balle dans son panier. Les joueurs courent les uns derrière les autres, tous à la même vitesse.

Le porteur de la balle adresse une passe au dernier de colonne qui rattrape la balle et remonte la colonne en slalomant autour de ses coéquipiers. Arrivé tout devant, il fait à son tour une passe au dernier et le jeu continue ainsi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO