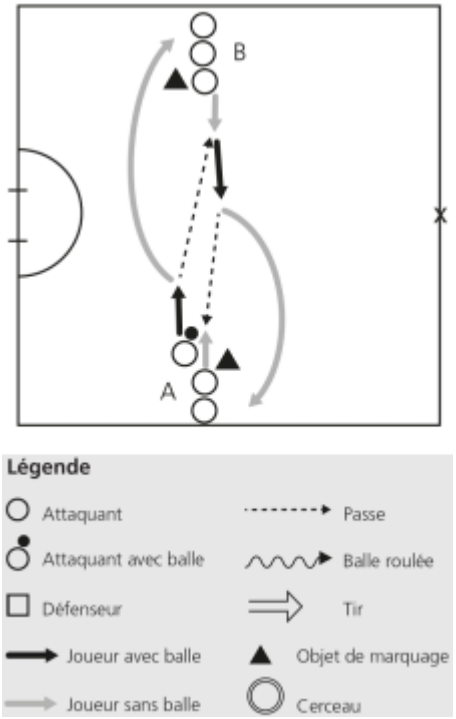
Inter-crosse – Passer et attraper: Passe et va!

Cet exercice de passes s'adapte aisément au niveau des élèves. La distance entre les participants et l'ajout ou non du jeu en mouvement sont deux paramètres variables.



Deux groupes, disposés en colonne derrière leur piquet respectif, se font face. Le premier joueur de la colonne A adresse une passe en l'air au coéquipier de la colonne d'en face. Il suit sa passe et s'encolonne en face.

Le joueur B réceptionne puis passe à son tour au joueur suivant du groupe A avant de s'encolonner en face. Et ainsi de suite.

Variantes

plus difficile

- Modifier la place des piquets de manière à faire jouer de longues ou de courtes passes.
- Augmenter la vitesse: les joueurs réceptionnent et relancent en course.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets

Source: Beatrice Wiggenhauser, Association suisse de la crosse et d'inter-crosse

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO