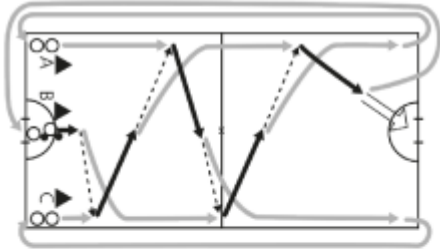


# Inter-crosse – Attaquer: En mouvement

Cet exercice à trois comprend de nombreux changements de position. Les joueurs apprennent à se placer correctement sur le terrain.



## Légende

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

Des équipes de trois joueurs tentent de marquer un but après avoir fait au moins quatre passes. Pour cela, ils changent continuellement de position.

## Variantes

### plus difficile

- Placer deux défenseurs.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

**Matériel:** Bâtons et balles, trois piquets, un but, évent. un caisson

Source: [Beatrice Wiggenger, Association suisse de la crosse et d'inter-crosse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**