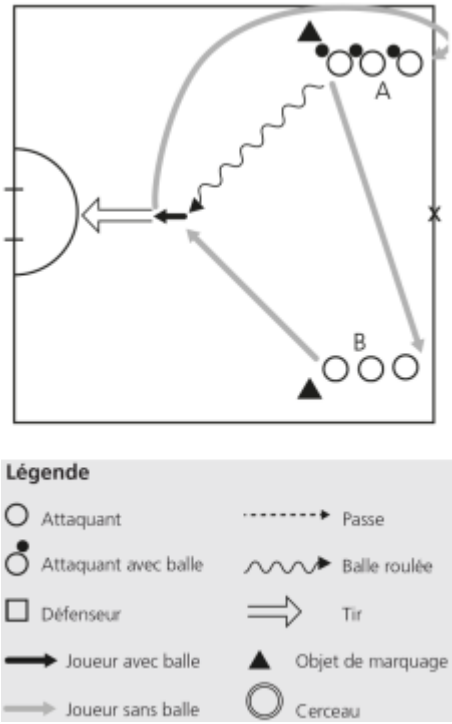
Inter-crosse – Tirer: Tirs en mouvement

Plus la prise de décision est rapide, plus la probabilité de scorer est grande! Au cours de cet exercice, les élèves reçoivent une passe en mouvement et enchaînent avec un tir.



Former deux colonnes espacées de quelques mètres, face au but. Les joueurs de la colonne A ont chacun une balle. Le premier joueur A roule la balle au milieu, en direction d'un point marqué au sol.

Le premier de la colonne B court le plus vite possible, capte la balle et enchaîne avec un tir au but en mouvement. Après l'action, les joueurs changent de colonne. Et ainsi de suite.

Variantes

plus difficile

- Augmenter la vitesse.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

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

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