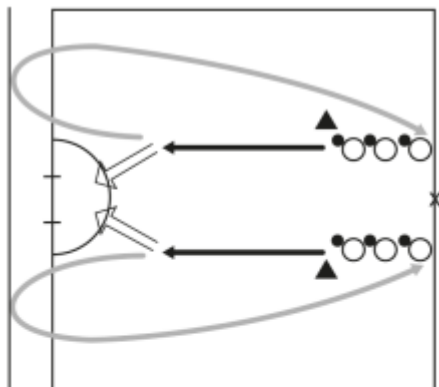


Inter-crosse – Tirer: Estafette-tir

L'objectif de cet exercice est simple: courir vite et marquer un but. Mais encore faut-il ne pas confondre vitesse et précipitation! Sous la pression du temps, les tirs manquent parfois la cible.



Légende

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

Former deux colonnes espacées de quelques mètres, face au but. Tous les joueurs sont munis d'un bâton et d'une balle.

Au signal, les deux premiers joueurs démarrent en direction du but et essaient de loger la balle dans le but. Dès que la balle est dans le filet, les joueurs poursuivent leur course, touchent la paroi derrière le but et reviennent dans leur colonne. Si le but n'est pas marqué, le joueur récupère la balle et refait un essai jusqu'à ce qu'il réussisse.

Le joueur suivant s'élanche dès que son coéquipier, après avoir marqué et touché la paroi, revient par les côtés. Quelle équipe termine la première?

Variante

plus difficile

Placer un gardien ou un caisson dans le but.

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO