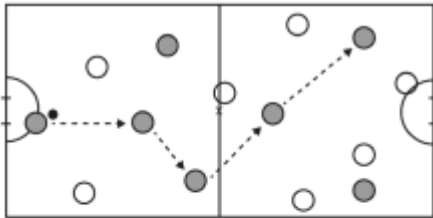


Inter-crosse – Jouer ensemble: Passes à dix

Un classique! Cet exercice, qui peut être également effectué lors de la mise en train, oblige les élèves à se démarquer pour recevoir une passe d'un camarade.



Légende

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

Former deux équipes qui se répartissent dans toute la salle. L'équipe A essaie d'enchaîner dix passes de suite, sans se faire intercepter la balle par l'équipe adverse.


Variante

plus difficile

Réduire la taille du terrain.

Matériel: Bâtons et balles

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