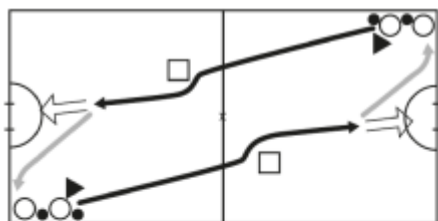


Inter-crosse – Défendre avec punch: Un contre un

Un marquage strict est le meilleur moyen pour l'équipe en défense d'empêcher un but adverse. Cet exercice reproduit une situation d'un contre un.



Légende

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

Former deux groupes qui se placent dans deux angles opposés de la salle. Deux défenseurs sont postés au milieu du terrain. Chaque attaquant dispose d'une balle.

L'objectif est de traverser la salle en diagonale, de contourner le défenseur et de tirer ensuite au but. Les défenseurs ne peuvent se déplacer que latéralement.

Variantes

plus facile

- Les défenseurs peuvent se déplacer librement dans toute la salle.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, deux buts, évent. deux caissons

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