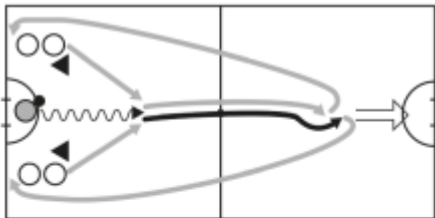


# Inter-crosse – Défendre avec punch: Défense ou attaque?

Les rôles – attaquant et défenseur – sont attribués en cours d'exercice. Les deux joueurs doivent ainsi faire preuve d'une capacité d'adaptation rapide.



## Légende

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

Former deux équipes qui se placent dans les angles de la salle, sur la même ligne de fond. L'enseignant se trouve sur la même ligne, au milieu des deux colonnes. Il roule une balle en direction du centre de la salle.

Au signal, les deux premiers joueurs de chaque équipe s'élancent. Celui qui récupère la balle le premier devient attaquant, l'autre défenseur. L'attaquant réussira-t-il à marquer le but?

## Variante

### plus facile

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**