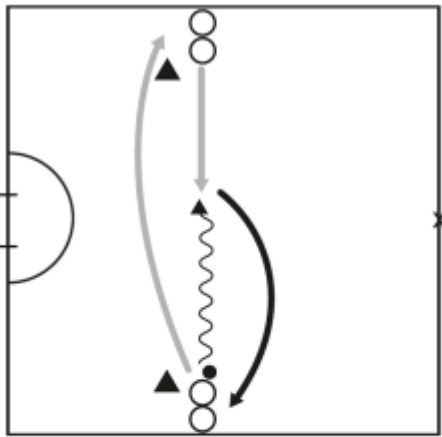


## Inter-crosse – S'échauffer: Balle roulée

Cet exercice en colonne permet aux élèves de découvrir une première forme de lancer et de réception avec le bâton. Il stimule également le système cardio-vasculaire.



### Légende

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

Former deux groupes qui s'encolonnent derrière deux piquets placés face à face. Le premier joueur du groupe A roule la balle au premier du groupe B puis il s'encolonne en face.

Le joueur B réceptionne la balle et la roule à son tour au second du groupe A avant de se placer dans la colonne d'en face. Et ainsi de suite.

**Matériel:** Bâtons et balles, deux piquets

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO