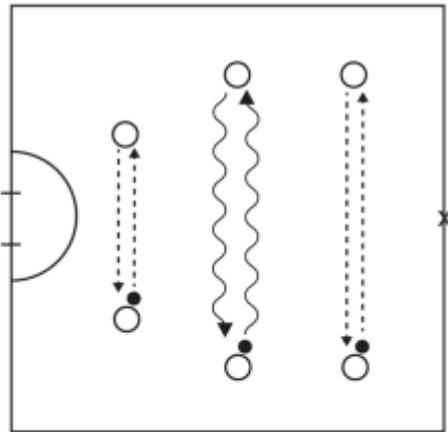


Inter-crosse – Passer et attraper: Multi-passes

Les élèves apprennent la technique de base de la passe et de la réception grâce à cet exercice. Ils alternent passes longues et courtes, passes en l'air et au sol.



Légende

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

Par deux, face à face, les élèves se passent la balle librement. Ils varient la trajectoire en effectuant des passes courtes et hautes. Avec les plus jeunes, commencer par rouler la balle au sol avant de la jouer en l'air.

Variantes

Modifier les distances, passes au sol, passes rapides, passes à plat, passes avec la main faible, etc.

Matériel: Bâtons et balles

Source: [Fédération suisse de la crosse et inter-crosse \(en allemand\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO