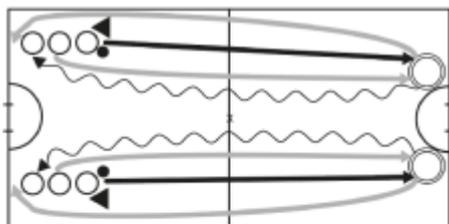


Inter-crosse – S'échauffer: Estafette

La vitesse de course et la précision des lancers sont la clef de la réussite de cet exercice. Les élèves alternent les rôles: passeur et réceptionneur. A répéter plusieurs fois.



Légende

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

Deux équipes, disposées en colonne, s'affrontent. A l'extrémité opposée de la salle sont placés deux cerceaux, un pour chaque équipe.

Au signal, les premiers joueurs de chaque groupe s'élancent, avec la balle dans le panier. Arrivés au cerceau, ils y déposent la balle et reviennent en sprint vers leur colonne pour passer le relais au second joueur.

Celui-ci court vers le cerceau, capte la balle qui s'y trouve et la roule en direction du joueur suivant. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient effectué un trajet.

Variante

plus difficile

Transmettre la balle avec une passe en l'air.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, deux cerceaux

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