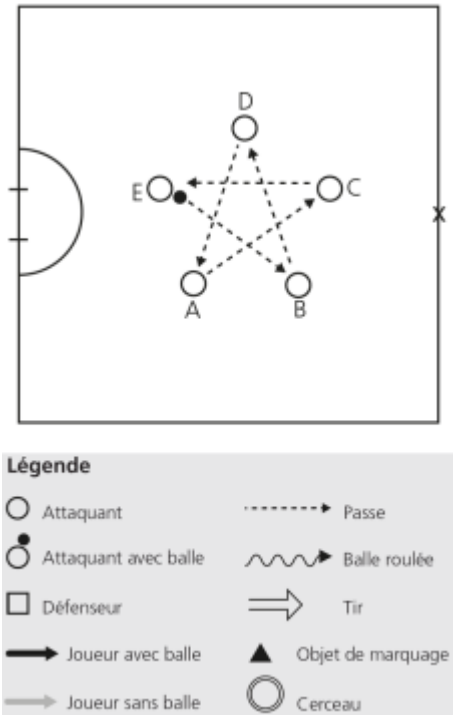
# Inter-crosse – Passer et attraper: En étoile

**Cet exercice appartient au programme d'entraînement de tous les sports d'équipe. Il améliore la précision des lancers et oblige les participants à faire preuve d'une grande attention.**




Le groupe forme un cercle. Le joueur A lance la balle à C qui passe à E, etc. Cela signifie que le lanceur fait à chaque fois l'impasse sur son voisin direct. Important: le lanceur s'assure que son coéquipier est prêt à rattraper la balle. Selon le nombre d'élèves, former plusieurs cercles.

## Variante

### plus difficile

Introduire progressivement d'autres balles, au maximum quatre.

**Matériel:** Bâtons et balles

Source: Beatrice Wiggenhauser, Association suisse de la crosse et d'inter-crosse

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**