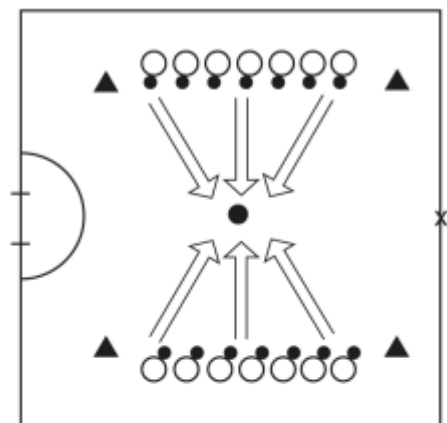


Inter-crosse – Tirer: Rollmops

Les élèves disposent d'une cible commune: un ballon. Cet exercice de précision est d'autant plus difficile lorsque celui-ci est en mouvement.



Légende

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

Deux équipes s'affrontent, face à face. Au milieu se trouve un ballon de basketball, de football ou un medecine-ball. Les joueurs disposent tous d'une balle d'inter-crosse pour commencer.

Au signal, chacun vise la cible afin de la faire rouler au-delà d'une ligne définie au préalable. L'équipe qui parvient à repousser la balle derrière la ligne adverse a gagné la manche.

Variante

plus difficile

Placer plusieurs petites balles ou massues au milieu de la salle.

Matériel: Bâtons et balles, quatre piquets, un gros ballon, évent. petites balles ou massues

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