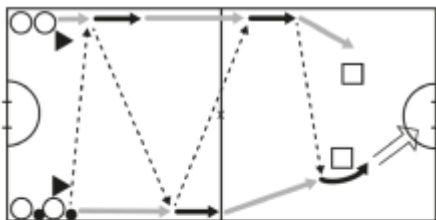


Inter-crosse – Défendre avec punch: Attaque et défense en duopack

Cet exercice contraint les défenseurs à rester au contact des attaquants. Ils ne doivent pas se laisser abuser par la multiplication des passes adverses.



Légende

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

Former des équipes de deux. Placer deux défenseurs devant le but. Le duo d'attaquants effectue au moins quatre passes avant de tirer au but. Ils doivent par ailleurs éviter les défenseurs qui leur barrent la route.

Après le tir au but ou l'interception par un défenseur, les rôles changent entre défense et attaque. Selon le nombre d'élèves, prévoir deux buts.

Variante

plus facile

Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, un but, évent. un caisson

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO