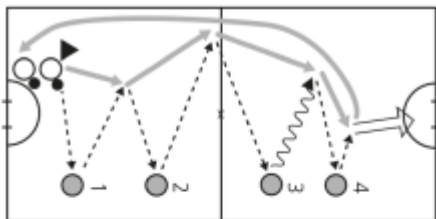


## Inter-crosse – Jouer ensemble: Passes en vrac

Les attaquants doivent pouvoir adresser des passes dans les situations les plus diverses. Cet exercice alterne passes de longueurs différentes et balle roulée.



### Légende

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

Quatre passeurs se répartissent sur la ligne latérale de la salle. Les autres joueurs démarrent dans l'angle opposé, chacun avec son bâton et une balle.

Le premier joueur s'élanche en adressant une passe au premier passeur qui lui renvoie la balle; il enchaîne avec les passeurs 2, 3 et 4 avant de conclure son action par un tir au but. Il se replace ensuite pour un second passage.

Formes de passes: Le premier passeur effectue une passe moyenne, le second une passe longue, le troisième une passe au sol, le dernier une passe courte.

### Variantes

#### plus facile

- Tous les joueurs font des passes moyennes.

#### plus difficile

- Placer des défenseurs devant le but.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

**Matériel:** Bâtons et balles, un piquet, un but, évent. un caisson

---

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**