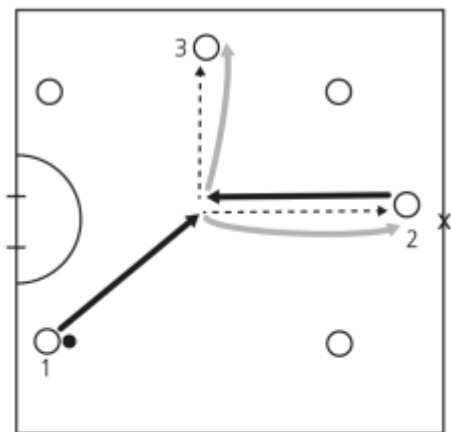


Inter-crosse – Passer et attraper: Passes en cercle

Les élèves sont constamment à l'affût durant cet exercice. Lorsqu'ils sont sollicités, ils doivent faire preuve d'orientation et connaître la position de leurs camarades.



Légende

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

Les joueurs se disposent en cercle. Selon le nombre d'élèves, former deux cercles. Le joueur avec la balle (joueur 1) se déplace vers le centre du cercle et il y adresse une passe à un deuxième joueur, puis il prend sa place. Le joueur 2 réceptionne la balle, court au milieu du cercle et fait une passe à un troisième joueur, etc.

Variante

plus difficile

- Mettre deux ou trois balles en jeu simultanément.
- Augmenter la vitesse.

Matériel: Bâtons et balles

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