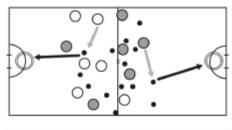
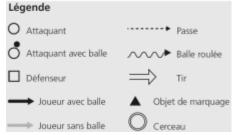
Inter-crosse - S'échauffer: Cueillette

Disputé sous forme de concours, cet exercice crée une émulation au sein de la classe. Les élèves apprennent à capter une balle posée sur le sol.





Former deux équipes. Toutes les balles sont réparties sur le sol. Sur chaque ligne de fond se trouve un cerceau (un par équipe). Au signal, chaque équipe tente de ramener le maximum de balles dans son cerceau.

Les balles doivent être captées uniquement avec le panier, sans aide des pieds ni des mains. Il est permis de courir avec la balle. L'équipe gagnante est celle qui aura récupéré le plus de balles.

Matériel: Bâtons et balles, deux cerceaux

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