

Leçon

Parcours d'inter-crosse

Un parcours avec plusieurs postes se prête particulièrement bien à l'assimilation des éléments techniques de l'inter-crosse. Au cours de cette leçon, les élèves améliorent le maniement du bâton et apprennent à tirer avec précision.

Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: 6^e à 9^e année

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveau de progression: débutants

Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Conduire la balle à l'aide du bâton
- Tirer et marquer dans un but


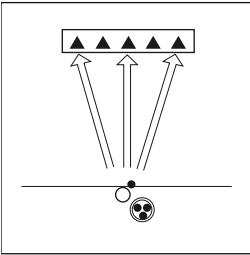

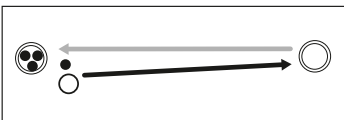
Organisation du parcours

- Nombre de personnes par poste: selon le nombre d'élèves, idéalement deux
- Durée des exercices: 60 secondes
- Pause entre les exercices: aucune (déplacement d'un poste à l'autre)
- Nombre de tours de circuit: 2

Légende

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

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10'	Rollmops Deux équipes s'affrontent, face à face. Au milieu se trouve un medecine-ball. Les joueurs disposent tous d'une balle 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.		Bâtons et balles 4 piquets 1 medecine-ball
	25'	Parcours Installer le matériel		Multiplier le matériel selon le nombre de personnes par poste!
Partie principale		Poste 1: Stand de tir Viser des massues placées sur un banc suédois depuis un endroit donné.		1 bâton et plusieurs balles 1 banc suédois Massues 1 cerceau
		Poste 2: Tir au but Viser des bouteilles en PET placées à l'intérieur d'un but.		1 bâton et plusieurs balles 1 but Bouteilles en PET 1 cerceau
		Poste 3: Tchoukball Le premier joueur lance la balle sur un cadre de tchoukball de manière à la faire rebondir. Le joueur suivant la réceptionne et la lance à son tour, etc.		2 bâtons et 1 balle Cadre de tchoukball

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	25'	Poste 4: Slalom défensif Tenir à deux mains le bâton (position de défense) et effectuer un slalom. Ne jamais lâcher la position durant la course.		1 bâton et 1 balle Piquets
		Poste 5: Dans l'entonnoir Loger le maximum de balles à l'intérieur des cônes placés sur un caisson.		1 bâton et plusieurs balles 1 caisson Cônes 1 cerceau
		Poste 6: Marquer des points Viser les trois points marqués sur la paroi, les uns après les autres.		1 bâton et 1 balle Scotchs de marquage
		Poste 7: Déménagement Deux cerceaux sont disposés sur le sol à une certaine distance l'un de l'autre. Le premier est rempli de balles, l'autre est vide. Au signal, le joueur prend une à une les balles du premier cerceau pour les emmener dans le second.		1 bâton et plusieurs balles 2 cerceaux

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	25'	<p>Poste 8: Passe et va</p> <p>Deux élèves se font face derrière leur piquet respectif. L'enseignant se positionne derrière le joueur en possession de la balle (joueur A). Ce dernier adresse une passe en l'air au coéquipier d'en face (joueur B), suit sa passe et prend sa place. Le joueur B réceptionne puis passe à son tour à l'enseignant avant de se poster en face. Et ainsi de suite.</p> <p>Variante: Sans enseignant: les deux élèves se font des passes sans se déplacer.</p>		Bâtons et balles 2 piquets
		Ranger la matériel		
Retour au calme	10'	<p>Tchouk-crosse</p> <p>Deux équipes s'affrontent. But: lancer la balle contre le cadre de tchoukball et la récupérer au sein de l'équipe. Un point par balle rattrapée.</p>		Bâtons et 1 balle Cadre de tchoukball