

# Leçon

## Défense

**Les contacts physiques ne sont pas autorisés à l'inter-crosse. Seule une position de défense correcte permet de contrôler et de stopper l'adversaire. Cette leçon initie les élèves aux principes de la défense individuelle.**

### Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: 6<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

Tranche d'âge: 11-18 ans

Niveau de progression: avancés

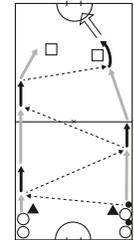
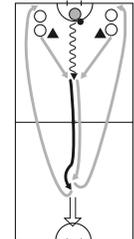
Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

### Objectifs d'apprentissage

- Maîtriser la prise du bâton en position de défense
- Maîtriser la défense individuelle

### 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' <b>Mise en jeu</b> Deux joueurs s'affrontent à chaque fois. Leurs bâtons sont dirigés vers le sol. Au signal, chacun essaie de couvrir le plus rapidement possible la balle avec son panier.		Bâtons et balles
Partie principale	30' <b>Un contre un</b> Former des équipes de deux, un attaquant et un défenseur. Le premier essaie d'esquiver le défenseur pour se frayer un chemin jusqu'au but.		Bâtons et balles 1 but
	<b>Défendre en équipe</b> 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.		Bâtons et balles 2 piquets 1 but
	<b>Défense ou attaque?</b> Former deux équipes qui se placent dans les angles de la salle, sur la même ligne de fond. L'enseignant se trouve sur la même ligne, au milieu des deux colonnes. Il roule une balle en direction du centre de la salle. Au signal, les deux premiers joueurs de chaque équipe s'élancent. Celui qui récupère la balle le premier devient attaquant, l'autre défenseur. L'attaquant réussira-t-il à marquer le but?		Bâtons et balles 2 piquets 1 but
Retour au calme	10' <b>Match</b> Former des équipes de quatre à six joueurs qui s'affrontent sur le terrain pour un petit match.		Bâtons et balles 2 buts