

Leçon

Coopération et endurance 2

L'inter-crosse se caractérise avant tout par un jeu d'équipe efficace et rapide. Cette leçon combine ces deux éléments.

Conditions-cadres

- Durée: 45 minutes
- Années scolaires: dès la 8H
- Tranche d'âge: dès 11 ans
- Niveau de progression: avancés

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la communication au sein de l'équipe
- Entraîner l'endurance
- Optimiser le jeu d'équipe

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Illustration/Organisation
Mise en train	10'	<p>Serpentin</p> <p>Les joueurs, munis de leur crosse, forment une colonne. Le premier porte la balle dans son panier. Les joueurs courent les uns derrière les autres, tous à la même vitesse. Le porteur de la balle adresse une passe au dernier de colonne qui rattrape la balle et remonte la colonne en slalomant autour de ses coéquipiers. Arrivé tout devant, il fait à son tour une passe au dernier et le jeu continue ainsi.</p>	
	8) 1'	<p>En cercle</p> <p>Former trois groupes qui se disposent en cercle (en fonction des effectifs, former un ou deux cercles). Le joueur en possession de la balle se place au milieu. Il fait une passe à un camarade et prend sa place. Ce dernier rattrape la balle et court au milieu. Il adresse à son tour une passe à un autre joueur et prend sa place, etc. Celui qui fait une mauvaise passe ou qui ne rattrape pas la balle doit courir une fois autour du cercle.</p>	
Partie principale		<p>Couvrir la balle</p> <p>Former des duos. Les deux joueurs se placent face à face sur les lignes latérales du terrain. Une balle est posée au milieu pour chaque tandem. Au signal, les joueurs sprintent vers la balle. Le premier arrivé la <u>couvre</u> avec son panier et marque un point.</p>	
	10'	<p>Jeu des cinq passes</p> <p>Former deux équipes et définir deux lignes latérales. La première équipe qui réussit cinq passes consécutives a gagné.</p>	
Retour au calme			