

Leçon

Coopération et endurance 1

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>Chasse à réaction</p> <p>A et B courent l'un derrière l'autre. Au signal, la balle doit être lancée et rattrapée cinq fois contre le mur avant que B puisse toucher A. Changer de partenaire après chaque ronde. Dès que tout le monde a un nouveau partenaire, recommencer le jeu.</p>	
Partie principale	8)'	<p>Exercice de défense</p> <p>Des buts (ou des tapis) sont disposés dans la salle (six en tout). Deux équipes (A et B) s'affrontent. L'équipe C joue en défense et contrôle les six buts. L'équipe qui marque prend la place de la défense.</p> <p>Respecter les règles: Défendre juste.</p>	
		<p>Cinq passes</p> <p>Former deux équipes et définir les lignes du terrain. L'équipe qui réussit cinq passes sans laisser tomber la balle marque un point. Les passes aller-retour sont interdites.</p> <p>Exemple: Le joueur 1 passe au joueur 2 qui n'a pas le droit de redonner à 1.</p> <p>Remarque: la maîtrise de la réception et des techniques de lancer est un prérequis pour réaliser cet exercice qui sollicite en plus vitesse, jeu de jambe, coopération et condition physique.</p>	
Retour au calme	10'	<p>Etoile</p> <p>Les joueurs forment un cercle. La balle circule dans le sens des aiguilles de la montre en «sautant» à chaque fois un joueur. Celui qui ne rattrape pas la balle est éliminé. Les cinq derniers joueurs ont gagné.</p>	