

# Leçon

## Coopération et endurance 1

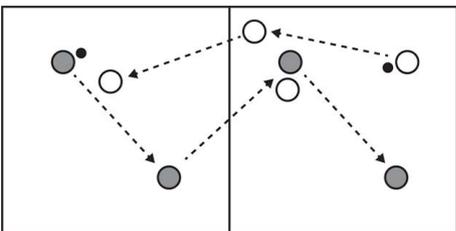
L'inter-crosse se caractérise avant tout par un jeu d'équipe efficace et rapide. Cette leçon combine ces deux éléments.

### 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' <b>Chasse à réaction</b> 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.	
Partie principale	8)' <b>Exercice de défense</b> 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. Respecter les règles: <a href="#">Défendre juste</a> .	
	<b>Cinq passes</b> 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. <b>Exemple:</b> Le joueur 1 passe au joueur 2 qui n'a pas le droit de redonner à 1. <b>Remarque:</b> 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.	
Retour au calme	10' <b>Etoile</b> 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.	