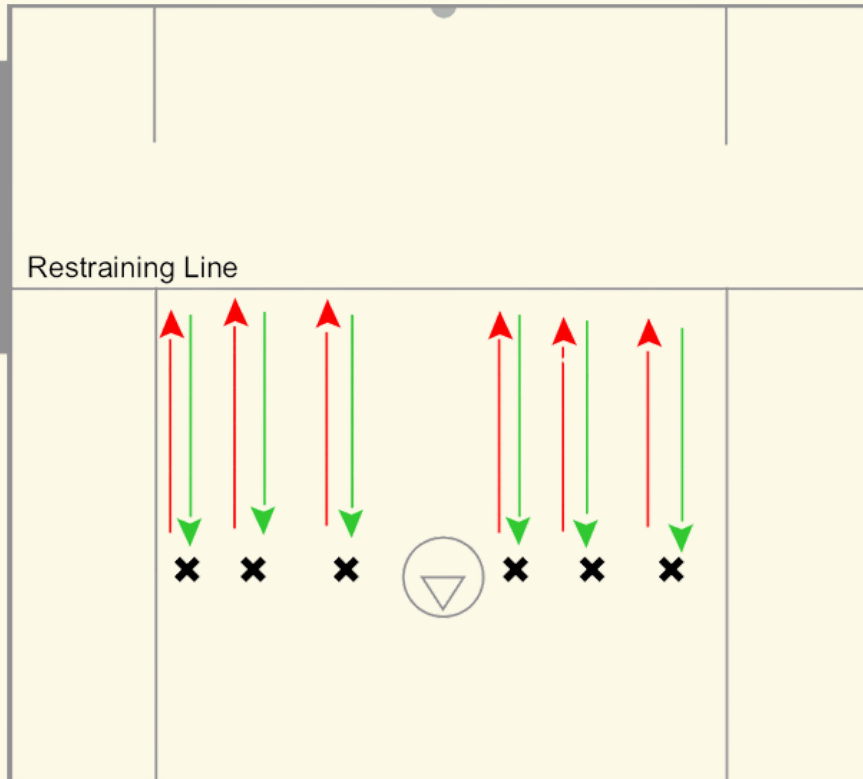


**Crosse Canada présente
Essaye la crosse**





Essaye la crosse



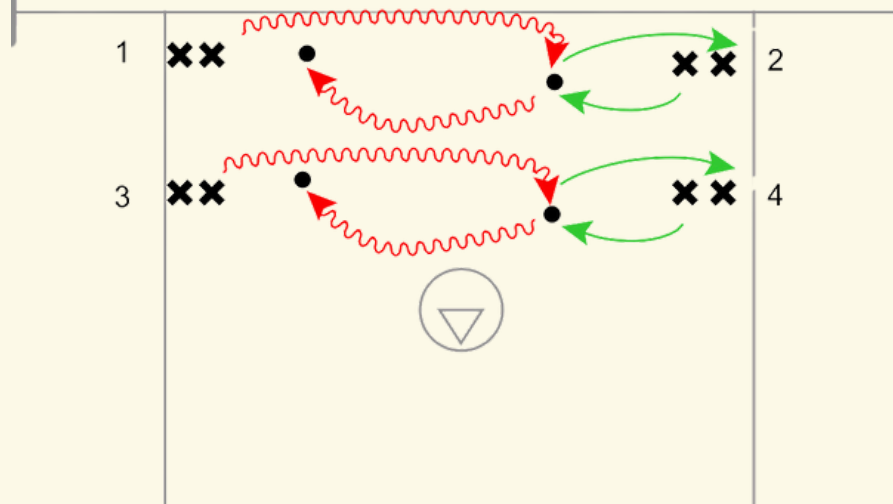
Apprendre à courir avec la crosse

Les joueurs se mettent en ligne, chacun avec une crosse dans son bâton, et marchent lentement vers la ligne de la zone défensive, en gardant la crosse sous contrôle. Après avoir fait demi-tour, ils retournent au point de départ.

En gagnant en confiance, les joueurs peuvent courir avec la crosse, une compétence essentielle pour le jeu rapide de la crosse.

RED= Player has ball

GREEN= Player does not have ball

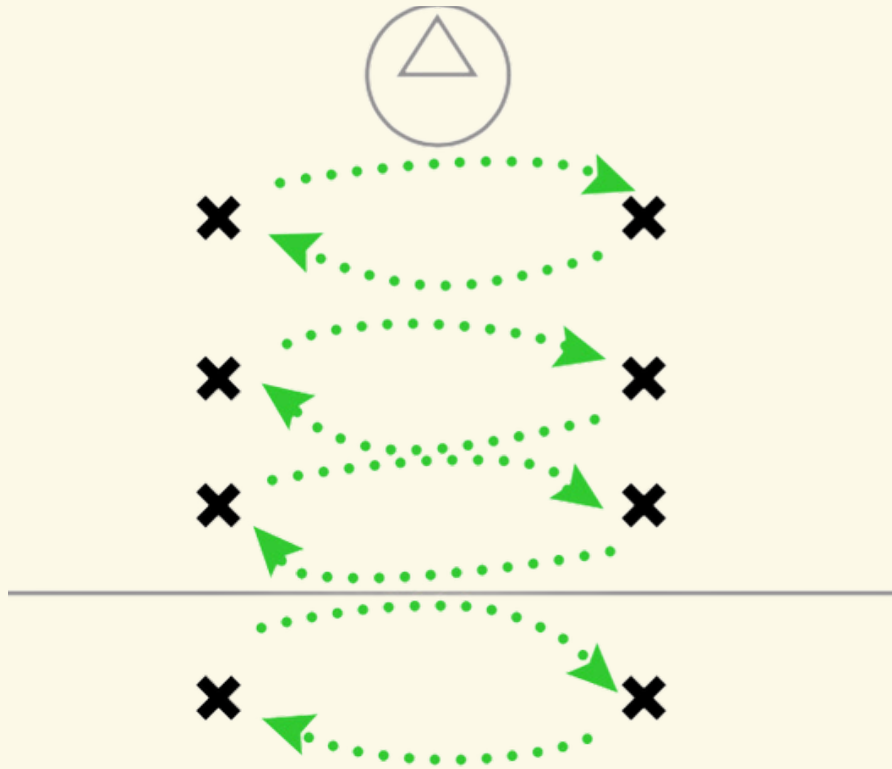


Apprendre à ramasser la crosse

Les joueurs sont répartis en quatre files égales. Les joueurs des files 1 et 3 commencent à courir vers les files 2 et 4 avec une crosse. Lorsqu'ils atteignent les trois quarts du chemin, ils déposent la crosse, signalant aux joueurs des files 2 et 4 de la ramasser et de courir dans l'autre sens. L'exercice continue sous forme de navette entre les équipes.

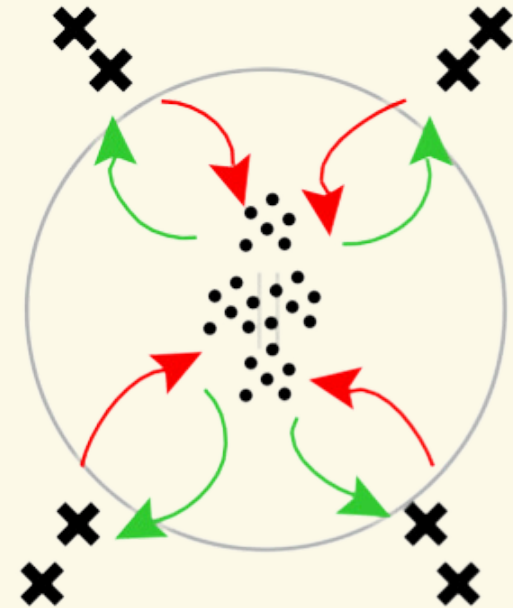


Essaye la crosse



Passer à un partenaire

Les joueurs se placent à environ 10 pieds de leur partenaire, avec le bâton sur l'épaule. Ils s'échangent la balle en lançant et attrapant. Les erreurs sont normales au début; l'objectif est de travailler la force et la précision des passes. À mesure que les compétences progressent, augmentez progressivement la distance entre les partenaires, tout en variant avec des passes plus courtes pour améliorer la technique.

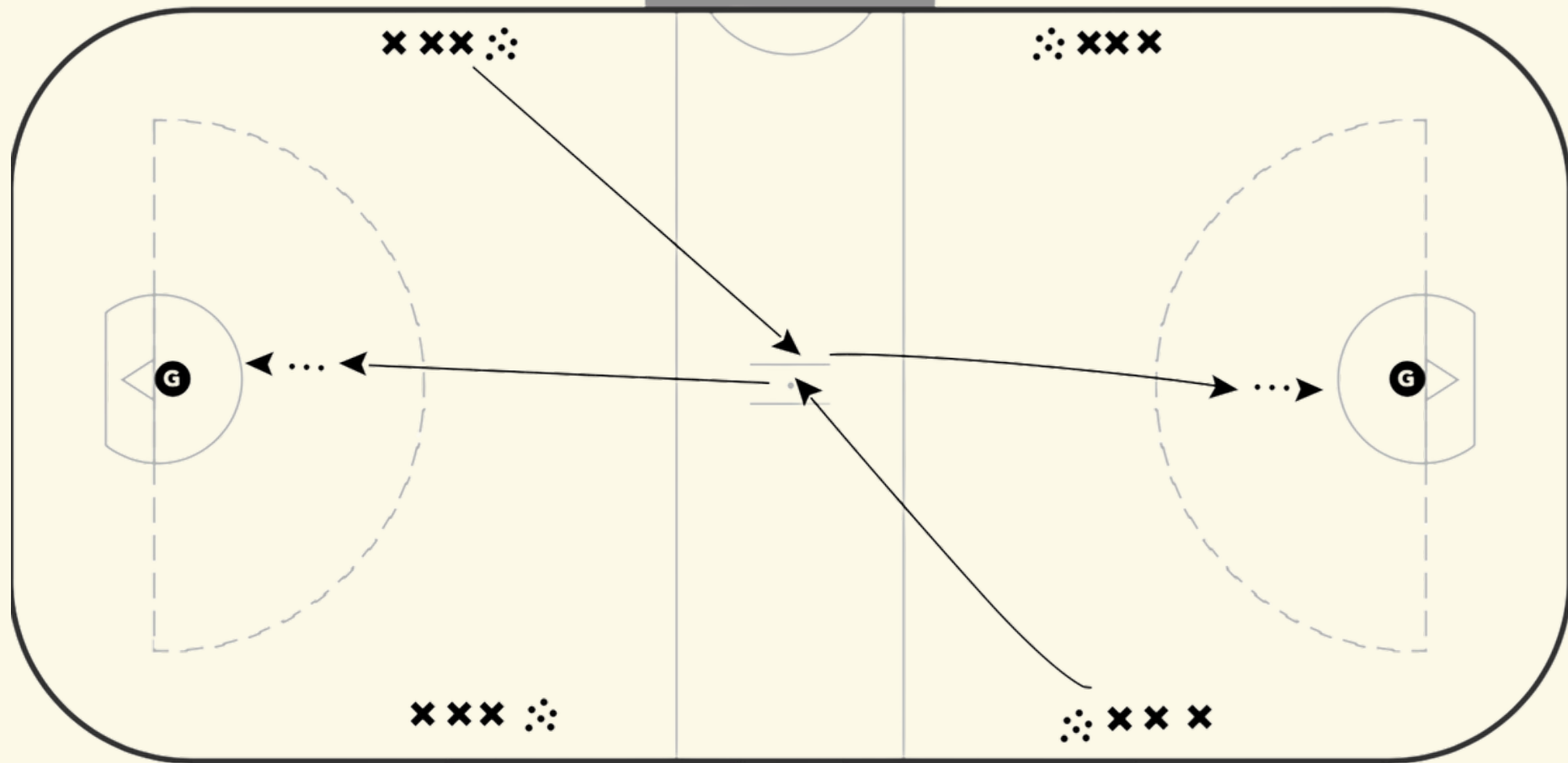


Hippos affamés (course à relais)

L'exercice "Hippos affamés" s'inspire du jeu classique *Hungry Hungry Hippos*. Les joueurs, divisés en quatre équipes, sont positionnés autour du cercle central avec des balles au centre. Chaque équipe envoie un joueur à la fois pour ramasser une balle, courir vers sa ligne et la transmettre. Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les balles soient collectées, et l'équipe avec le plus de balles gagne.



Essaye la crosse



Toucher le centre et aller

Les joueurs se placent en quatre files sur la ligne bleue, deux en diagonale. Chaque joueur porte une balle, court vers son partenaire et roule la balle. L'autre joueur ramasse, court vers le centre, puis sprinte vers l'autre extrémité pour tirer au but. Cet exercice améliore la récupération des balles, le port de balle, l'échappée et le tir en course, idéal pour les joueurs de tous niveaux.