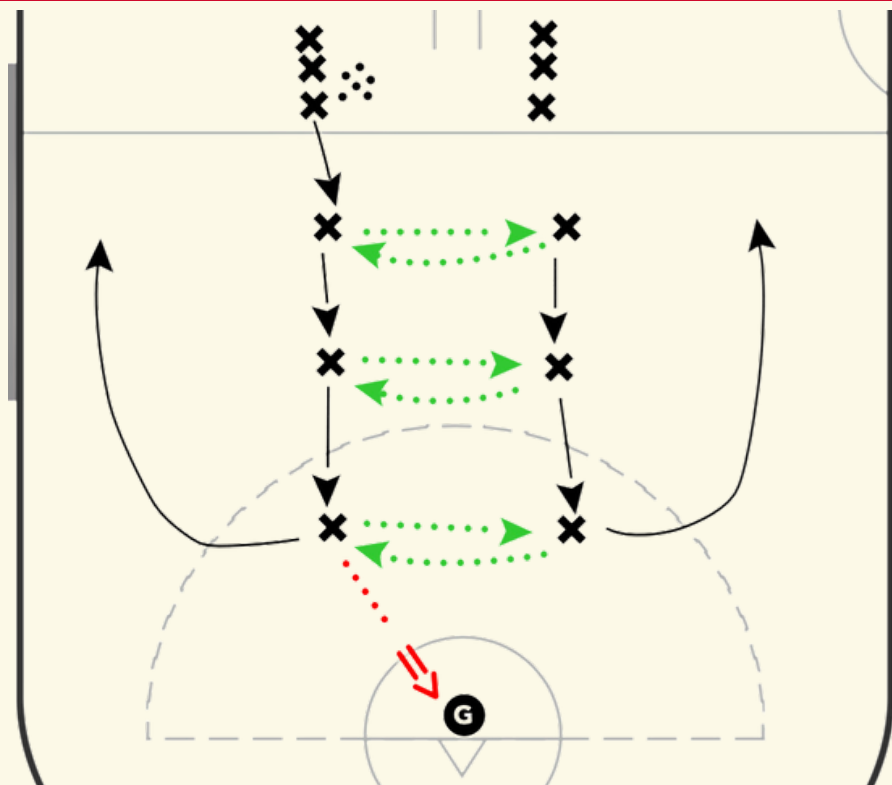


**Crosse Canada présente  
Essaye la crosse**



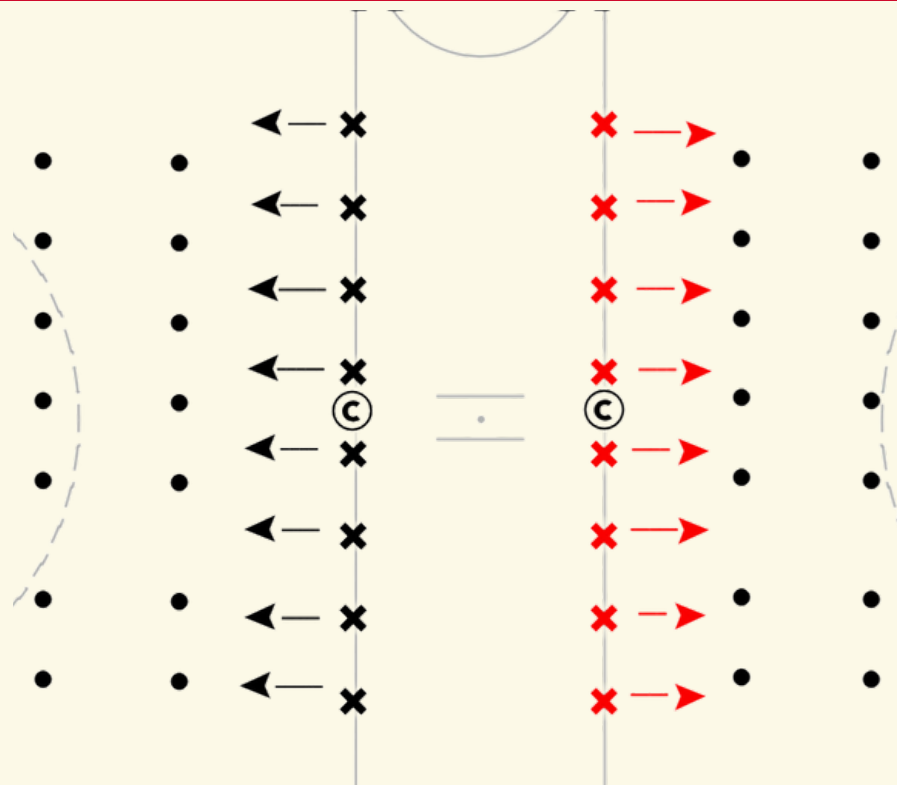


# Essaye la crosse



## Passes latérales

Les joueurs se placent en paires et passent la balle en se déplaçant latéralement jusqu'à la ligne pointillée. Après la dernière passe, le joueur tire au but et les deux retournent à leur ligne. L'exercice améliore les passes, la réception et le mouvement. Les intervalles peuvent être ajustés pour les débutants, et les passes deviennent plus rapides à mesure que les compétences progressent.

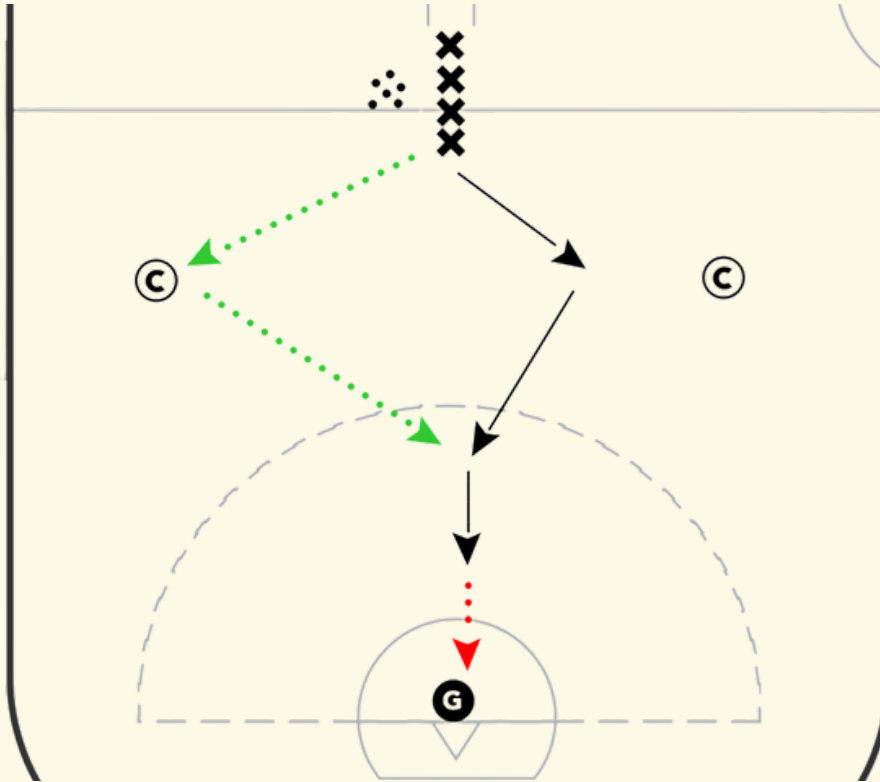


## Rattraper en masse

Les joueurs se placent à la limite de la zone défensive ou près du but, et l'entraîneur lance 40-50 balles dans une direction. Au signal, les joueurs courent ramasser les balles et les rapporter à l'entraîneur, le tout chronométré. L'exercice est effectué deux fois, avec l'objectif de battre le temps du premier essai.

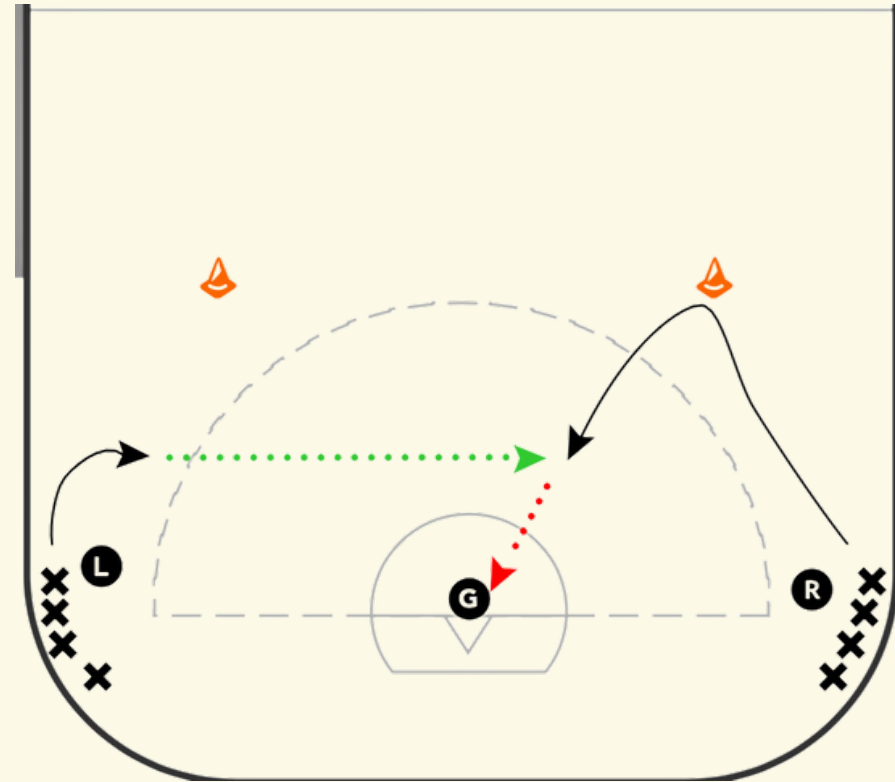


# Essaye la crosse



## Échange avec l'entraîneur

Les joueurs se mettent en file au centre du parquet, quelques pas derrière le point de départ, chaque joueur ayant une balle. Le premier joueur passe à l'entraîneur de son côté fort ou faible, puis se dirige vers le centre pour recevoir une passe de retour et tirer au but. Après son tir, il ramasse sa balle et retourne à la fin de la file, tandis que le suivant prend son tour. Cet exercice travaille les passes, les déplacements, la réception en mouvement et les tirs.

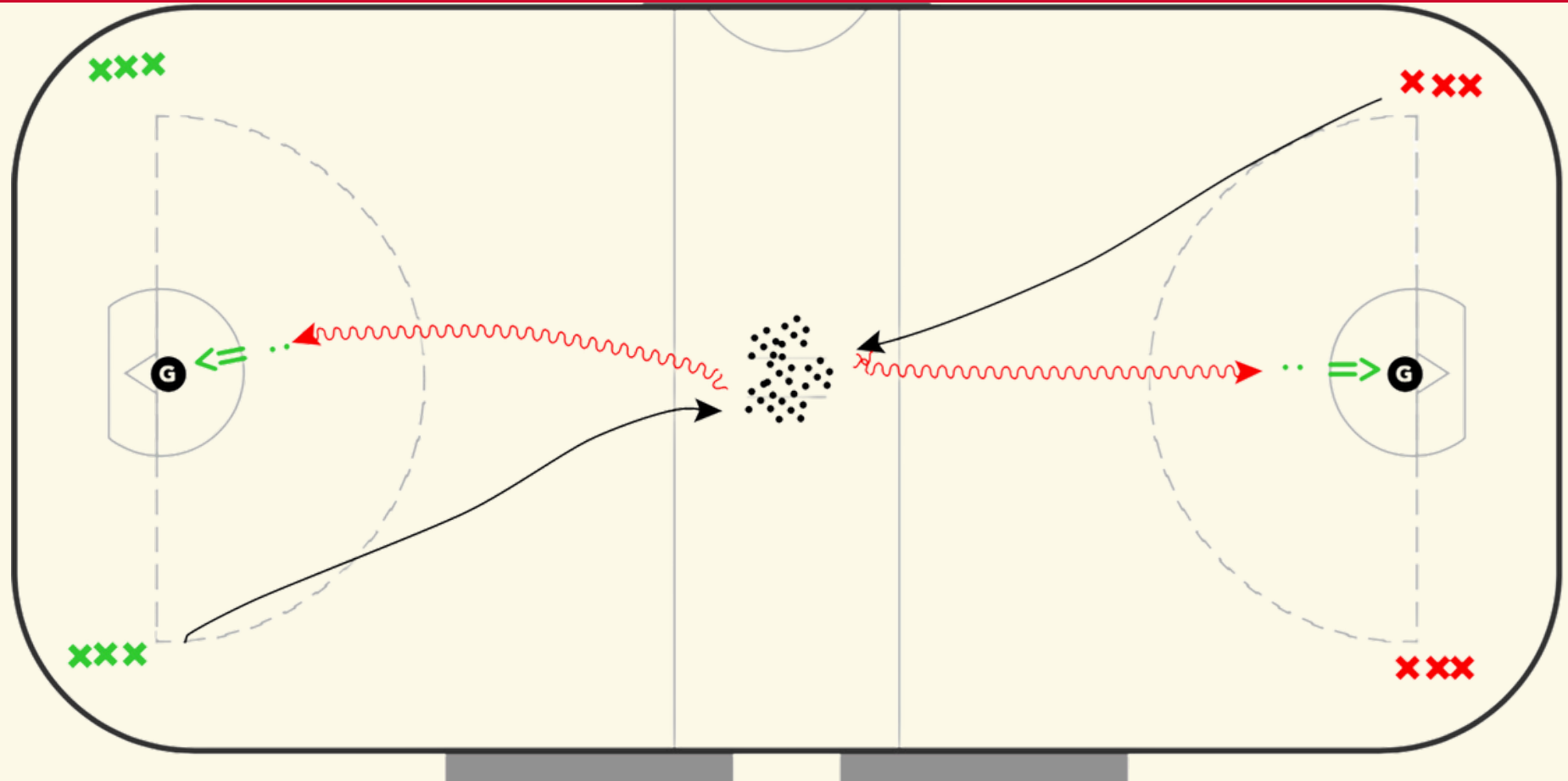


## Tirs à différents niveaux

Les joueurs sont divisés en deux files, les gauchers à gauche et les droitiers à droite. Un cône est placé à 5 mètres des bandes. Les gauchers commencent avec des balles. Le premier joueur droitier court vers le cône, se retourne et file vers le but. Le gaucher passe la balle, et le joueur tire au but. Après que tous les droitiers aient joué, les rôles sont inversés. Cet exercice simule des scénarios de déplacement et de tir pour renforcer les compétences des joueurs.



# Essaye la crosse



## Relais de tirs

Les joueurs sont divisés en quatre équipes et se placent en file dans les coins. Les deux équipes du même côté font le relais ensemble. Le premier joueur de chaque équipe court vers le centre, ramasse une balle, puis tire au but. Après leur tir, les autres équipes prennent leur tour. Cet exercice, en relais, permet de travailler les compétences essentielles tout en ajoutant une dimension de compétition amicale.