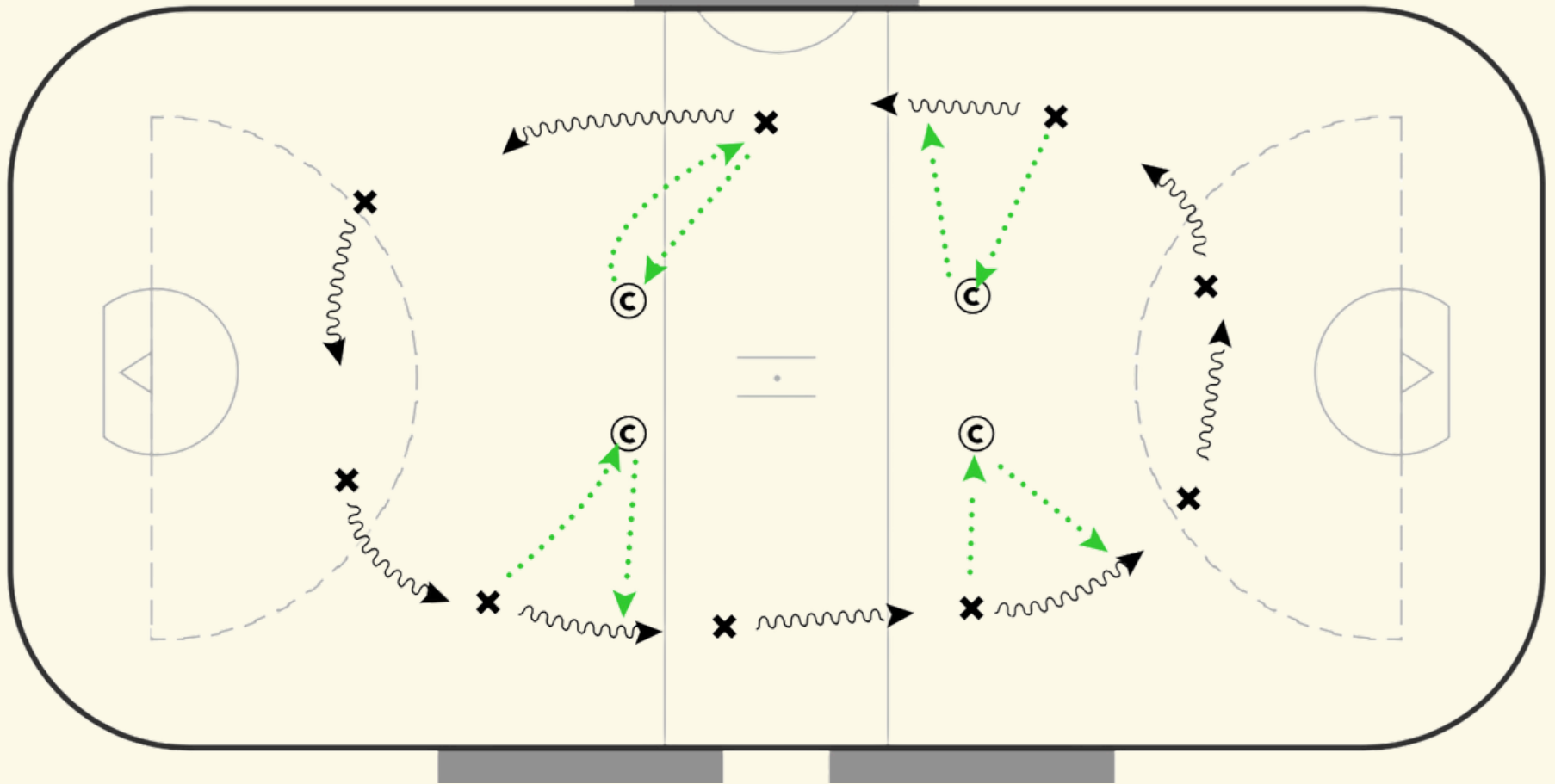


**Crosse Canada présente  
Essaye la crosse**





# Essaye la crosse

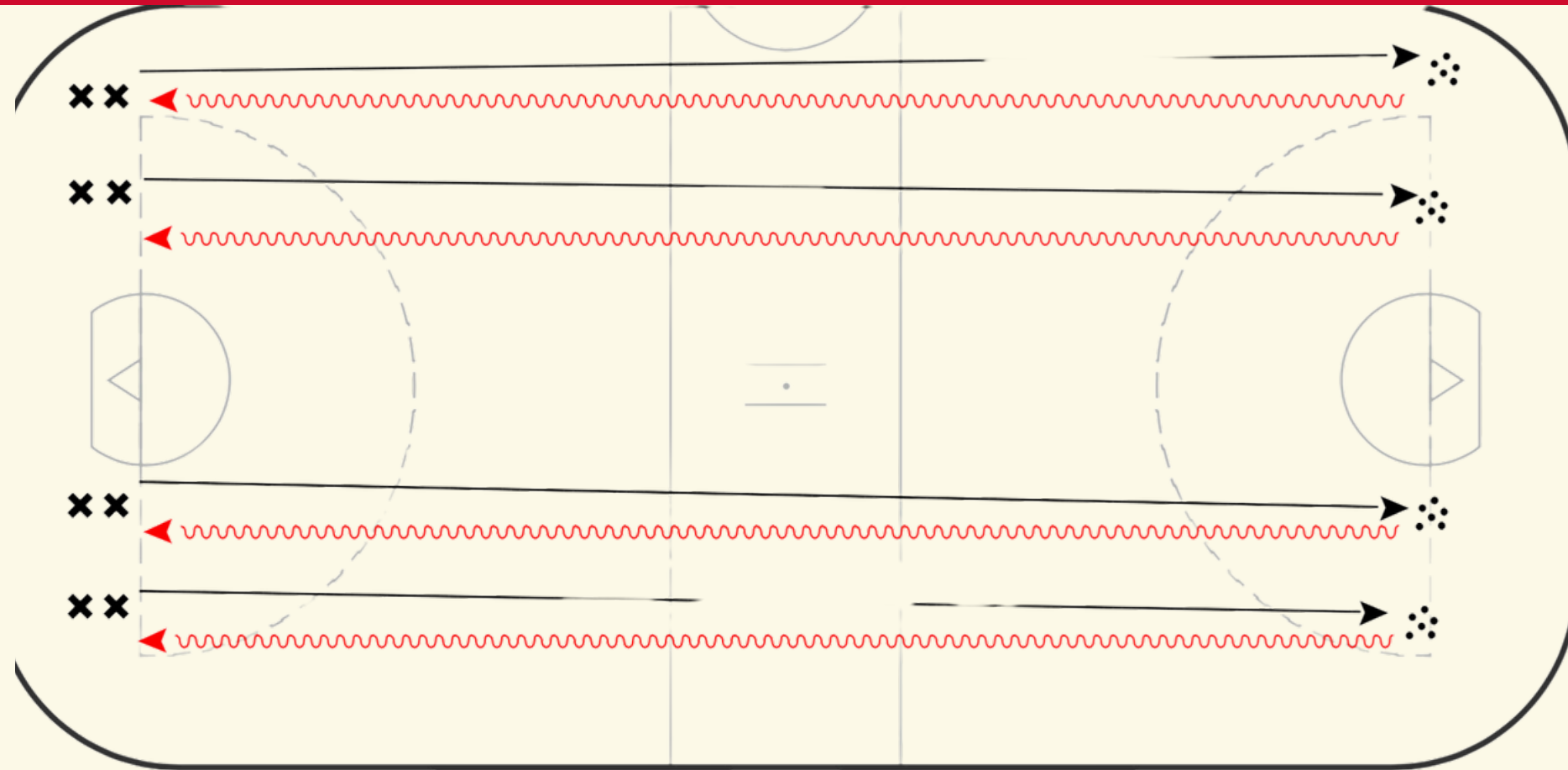


## Passes avec les entraîneurs

Cet exercice pour débutants aide les joueurs à maîtriser les lancers et les réceptions dynamiques. Les joueurs parcourent le parquet en trotinant, comme illustré, et les entraîneurs se tiennent debout au milieu. En croisant les entraîneurs, les joueurs s'entraînent aux passes en lançant et en attrapant des balles avec ces derniers. Il ne s'agit pas d'y aller à toute vitesse; la priorité est de développer la confiance des joueurs avec les passes et les réceptions pendant qu'ils sont en mouvement; c'est un exercice idéal pour développer les compétences et la coordination.



# Essaye la crosse

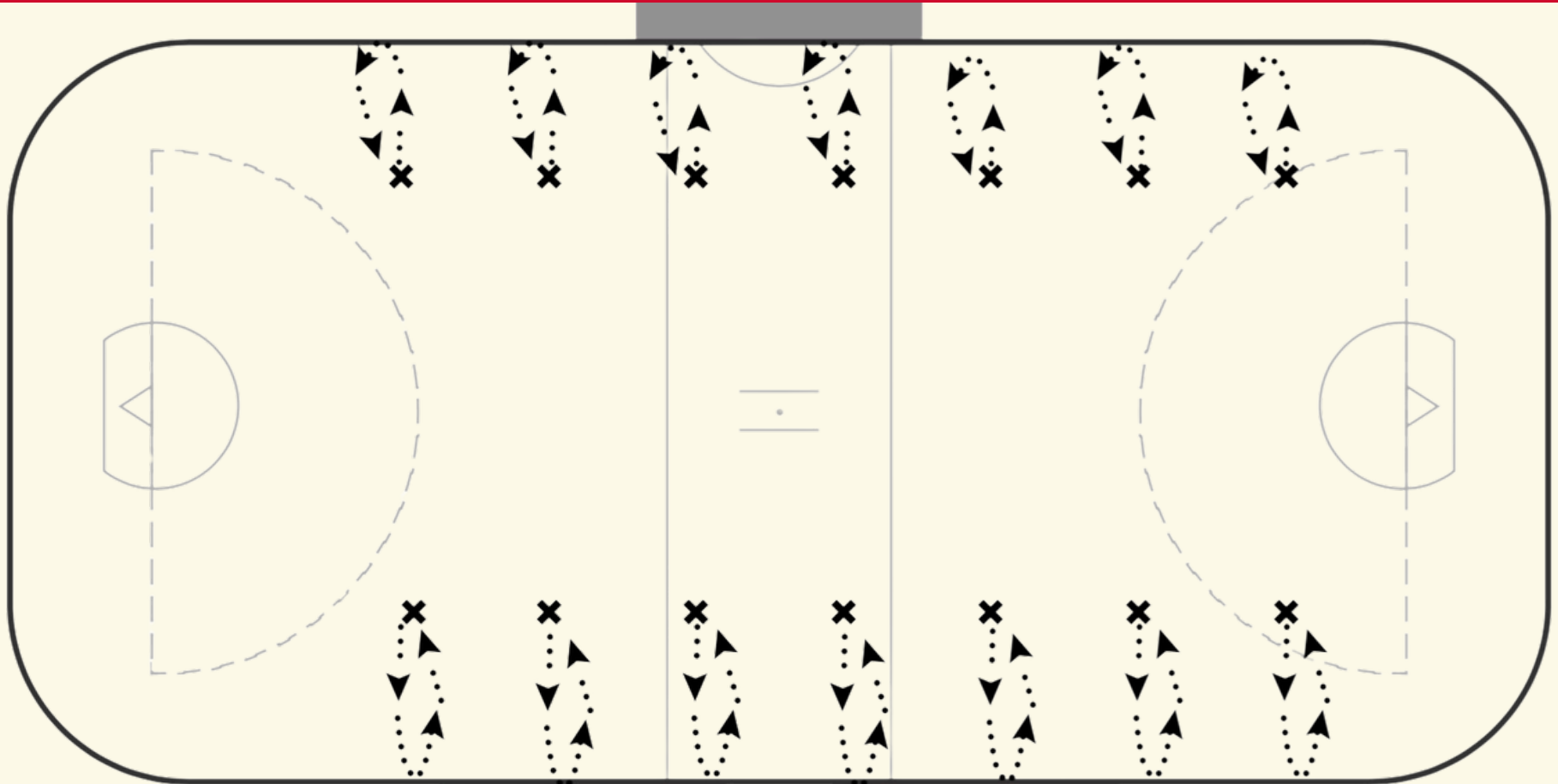


## Course à relais sur le parquet entier

Les joueurs sont répartis en quatre équipes qui se mettent en file sur la ligne de but à une extrémité du parquet. À l'autre extrémité, il y a plusieurs balles pour chaque équipe. Le premier joueur de chaque équipe sprinte vers l'autre extrémité, ramasse une balle et la porte dans son bâton tout en retournant à son équipe aussi rapidement que possible. À son retour, le prochain relayeur part. La première équipe à ramasser toutes ses balles est victorieuse. C'est un exercice agréable et très dynamique que les enfants aiment et qui leur inculque des compétences essentielles comme ramasser et porter la balle dans le bâton.



# Essaye la crosse

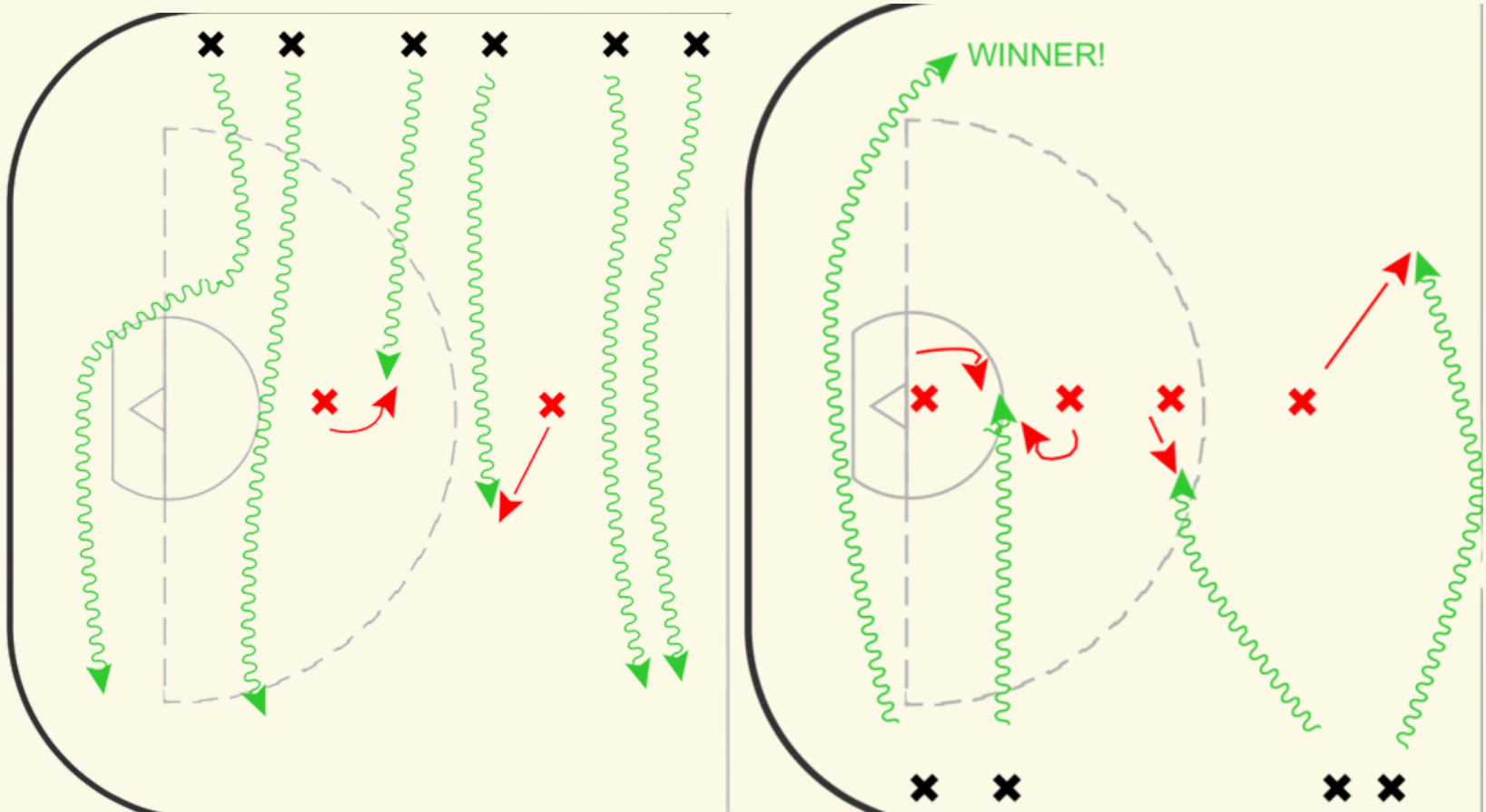


## Balle au mur

Les joueurs doivent être distribués assez également sur le parquet, à une distance d'environ 10 mètres de la bande (ou du mur). Chaque joueur doit définir une cible à viser et l'objectif est de se familiariser avec le point de lancement de son bâton. Pour les débutants, il est utile de commencer l'exercice sans bâton, et de lancer la balle avec les mains (ou avec le bâton, mais en utilisant uniquement la main supérieure) ceci pour les amener à mieux maîtriser les éléments de base d'un lancer.



# Essaye la crosse



## Requins et sardines

"Requins et sardines" est un jeu amusant qui aide les débutants à améliorer leurs compétences. Deux "requins" sans balle se tiennent au centre, tandis que les "sardines", portant une balle, se dispersent sur le périmètre. Les sardines doivent traverser sans que les requins ne délogent leur balle. Si un requin réussit, la sardine devient un requin. La dernière sardine restante avec sa balle gagne. Ce jeu travaille le contrôle de la balle, la course, et aide les requins à développer leurs compétences défensives.