



CARTES D'EXERCICES ET D'HABILETÉS

Guide de référence
de la crosse

*Association
canadienne
de crosse*



*Canadian
Lacrosse
Association*

© Association canadienne de crosse, 2010

Tous droits réservés – Aucune partie de
ces cartes d'exercices et d'habiletés
ne peut être reproduite sans le
consentement exprès par écrit de
l'Association canadienne de crosse.

Association canadienne de crosse
2211, promenade Riverside, bureau B-4
Ottawa (Ont.) K1H 7X5

info1@lacrosse.ca

www.lacrosse.ca

*Association
canadienne
de crosse*



*Canadian
Lacrosse
Association*

Printed in Canada



Coincer et récupérer

Conseils

- Arrêter la balle qui roule
- Main supérieure sur la gorge du bâton
- Garder l'extrémité du bâton sur le sol
- Plier les genoux
- Utiliser le pied pour protéger la balle
- Rouler la balle vers l'arrière
- Accélérer jusqu'à la balle
- Mettre le bâton en position de berçement
- Se rendre dans un espace ouvert



Coincer et récupérer

Erreurs courantes

- Ne pas plier les genoux
- Récupération avec les bras
- Ne pas mettre la main sur la gorge du bâton
- Une seule main sur le bâton

Corrections

- Plier les genoux
- Garder le bâton près du sol
- Une main sur la gorge du bâton
- Deux mains sur le bâton



Association
canadienne
de crosse



Canadian
Lacrosse
Association



Bercement

Conseils

- Le bâton se trouve à la base de vos doigts, non dans la paume
- La main supérieure est placée sur la gorge et la main inférieure, à l'extrémité du bâton
- La main supérieure berce, la main inférieure guide
- Le mouvement de berçement permet d'ouvrir et de fermer les poignets et les bras
- Utilisez votre corps pour protéger la balle

Association
canadienne
de crosse



Canadian
Lacrosse
Association



Bercement

**Pour la complète
cartes d'exercices,
visitez lacrosse.ca
d'acheter votre
copie.**



*Association
canadienne
de crosse*



*Canadian
Lacrosse
Association*