



Association canadienne de crosse
Programme éducatif de crosse

*Association
canadienne
de crosse*



*Canadian
Lacrosse
Association*

Remerciements

L'Association canadienne de crosse tient à remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration du programme éducatif de crosse de l'ACC :

COORDONNATEUR DE PROGRAMME DE L'ACC

Ross Ste-Croix

PERSONNE-RESSOURCE NATIONALE DE L'ACC

Duane Bratt

COMITÉ DU DLTA DE L'ACC

Natasha Burgess

Bruce Codd

Chad Fairfoull

James Gow

Doug Krochak

Ron MacSpadyen

Frank Nielsen

Darcy Rhodes

Joanne Stanga

Randy Trobak

Association canadienne de crosse
2211, promenade Riverside, bureau B4
Ottawa (Ontario) K1H 7X5
info1@lacrosse.ca
www.lacrosse.ca

© Association canadienne de crosse, 2010
Tous droits réservés – Aucune partie de ce document ne peut être reproduite sans le consentement exprès par écrit de l'Association canadienne de crosse.

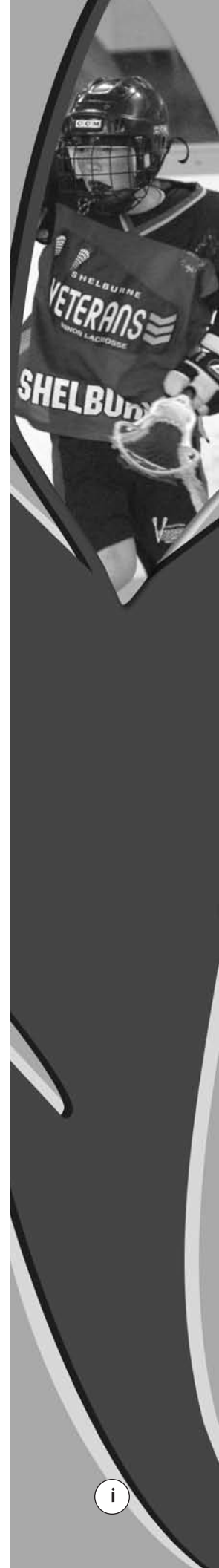




Table des matières

| | |
|--|----|
| Préface | 2 |
| Module 1 : Planification des leçons | 2 |
| Échauffement | 3 |
| Retour au calme | 6 |
| Module 2 : Habiletés | 7 |
| Récupération | 7 |
| Bercement | 11 |
| Passe et réception | 13 |
| Tir | 20 |
| Assembler tous les éléments | 24 |
| Module 3 : Garde des buts | 27 |

*Association
canadienne
de crosse*



*Canadian
Lacrosse
Association*

School Curriculum

Préface

Le présent manuel a pour but de donner à vos étudiants l'occasion de participer au sport national d'été du Canada, peu importe votre niveau d'expérience en crosse et l'équipement ou les installations dont dispose votre école. L'Association canadienne de crosse vous encourage à faire preuve de créativité et à trouver des façons d'adapter ces leçons à votre environnement. Les exercices qui se trouvent dans ce manuel peuvent être enseignés dans un gymnase ou dehors sur un terrain de jeu. L'équipement exigé peut être adapté selon que vous jouez à l'intérieur ou l'extérieur, avec de jeunes athlètes ou des athlètes plus âgés. Ce qu'il est important de ne pas oublier : l'esprit sportif et avoir du PLAISIR!

Module 1: Planification des leçons

| Durée | Activité | Éléments clés |
|-------|--------------------------|---|
| 5 | Échauffement | S'assurer que l'échauffement permet d'atteindre tous les objectifs énoncés dans ce manuel. Mettre l'accent sur la circulation, l'étirement dynamique et la préparation mentale. |
| 5 | Introduction d'habiletés | Faire une démonstration de l'habileté, mettre en lumière les points à enseigner fournis dans ce manuel. Examiner les erreurs courantes. |
| 10 | Exercice n° 1 | Organiser le premier exercice. Arrêter le jeu pour corriger les erreurs au besoin. |
| 10 | Exercice n° 2 | Voir l'exercice n° 1. |
| 10 | Exercice n° 3 | Voir l'exercice n° 1. |
| 5 | Retour au calme | S'assurer que le retour au calme permet d'atteindre tous les objectifs énoncés dans ce manuel. Mettre l'accent sur la révision mentale et l'étirement statique. |

Échauffement

Pourquoi s'échauffer?

Les objectifs de l'échauffement sont les suivants :

1. augmenter la température du tronc afin que le joueur transpire;
2. étirer activement tous les muscles nécessaires pour jouer à la crosse;
3. améliorer la capacité des muscles d'utiliser de l'oxygène (endurance);
4. activer autant de fibres musculaires que possible (force);
5. augmenter l'amplitude de mouvements de toutes les articulations (flexibilité);
6. préparer mentalement les joueurs pour les séances d'entraînement et les jeux;
7. créer une atmosphère d'équipe positive;
8. créer un sentiment d'état de préparation pour chaque phase du jeu ou de la séance d'entraînement.

Un échauffement comporte les composantes suivantes :

1. circulation;
2. étirement;
3. préparation mentale.

Circulation

Le but est d'accroître la circulation et d'accélérer le rythme cardiaque.

Commencez par un jogging lent, puis passez à une course lente pendant 6 à 8 minutes. Incorporez autant de parties du corps que possible en incluant le bercement d'une balle ou le changement de mains tout en faisant des tours de piste. Lancer la balle contre les bandes ou jouer à lancer et attraper permettra de réchauffer le corps en vue de l'activité et fera bouger les articulations dans l'amplitude de mouvements.

Étirement

L'étirement est important avant l'activité pour augmenter la lubrification des articulations, accroître l'amplitude de mouvements dans l'articulation, préparer le corps en vue de l'activité et réduire la chance d'une blessure.

Techniques d'étirement :

1. **étirement statique** – maintenir la position d'étirement pendant une période de temps avec peu ou pas de mouvement. C'est la forme la plus sûre d'étirement et la plus appropriée à la fin d'une séance de conditionnement physique;
2. **étirement dynamique** – intègre la flexibilité dans les mouvements spécifiques au sport, l'articulation est bougée dans toute l'amplitude des mouvements;
3. **étirement balistique** – comporte un étirement à rebond. Peut causer des blessures et de la douleur musculaire s'il n'est pas exécuté de manière correcte;
4. **étirement actif** – a lieu quand la personne qui s'étire fournit la force de l'étirement.



Dans le passé, l'étirement statique se faisait avant l'activité, mais récemment la popularité de l'étirement dynamique s'est accrue, étant mieux applicable avant l'activité. Les mouvements de l'étirement dynamique bougent les articulations dans toute l'amplitude des mouvements, ce qui est plus approprié du point de vue fonctionnel. De plus, il a été démontré que l'étirement dynamique peut améliorer la performance et la puissance des muscles, s'il est utilisé dans le cadre d'un programme d'échauffement.

Étirements dynamiques

Fentes avec torsion

But : Échauffement – fléchisseur de la hanche, quadriceps, bas du dos et tronc, échauffement général.

Technique : Avec le bâton sur les épaules, l'athlète fait des fentes lentes et tourne le haut du corps vers la jambe avant.

Recommandation : En faire autant que possible jusqu'à la moitié de la distance entre les deux bandes, puis jogging léger jusqu'à l'autre côté.

Marcher sur les talons et marcher sur la pointe des pieds

But : Échauffement – chevilles, mollets, tibias.

Technique : Marcher à pas normal mais en gardant la pointe des pieds loin du sol – marcher sur les talons. Ensuite à pas normal mais en gardant les talons loin du sol – marcher sur la pointe des pieds.

Recommandation : Marcher sur les talons jusqu'à la moitié de la distance entre les bandes, puis changer à la marche sur la pointe des pieds jusqu'à l'autre côté.

Genoux hauts

But : Échauffement – extenseurs de la hanche, muscles fessiers, tendons du jarret.

Technique : À chaque pas lever le genou aussi haut que possible vers la poitrine.

Recommandation : Marcher à pas lent jusqu'à la moitié de la distance entre les bandes, puis à pleine vitesse ou en joggant jusqu'à l'autre côté.

Ruer en arrière

But : Échauffement – fléchisseurs des hanches, quadriceps.

Technique : Jogging léger en ramenant les talons jusqu'au derrière.

Recommandation : En faire sur toute la distance du terrain.

Accroupissement latéral alternatif

But : Échauffement – aine, intérieur de la cuisse, tendons du jarret, muscle fessier.

Technique : Commencez en faisant face à l'autre bout du terrain (c.-à-d. côté gauche ou droit vers les bandes latérales). Faites un pas en avant dans une position accroupie, maintenez la position, puis ramenez les pieds ensemble. Virez de 180 degrés pour faire face à l'autre bout du terrain.

Recommandation : En faire jusqu'à la moitié de la distance entre les bandes, jogger ensuite jusqu'à l'autre bout.

Sprints

But : Préparer le corps pour les courses à haute vitesse.

Technique : Sprint entre les deux bandes (d'un côté à l'autre du terrain).

Recommandation : Répéter deux fois.

Techniques de préparation mentale

Relaxation : Pour relâcher les muscles très tendus, demandez aux athlètes de contracter les muscles pendant qu'ils inspirent, puis de les relâcher pendant qu'ils expirent, pour acquérir la sensation de relaxation.

Imagerie : Quand vous donnez des instructions, employez des phrases comme « Imaginez-vous en train d'exécuter... », au lieu de vous contenter de dire aux joueurs quoi faire et où aller.

Auto-discours positif : Aider les athlètes à se forger des énoncés positifs dans le cadre des objectifs à atteindre et à éviter les mots négatifs.

Contrôle de l'attention : Utiliser des plans de match pour donner aux joueurs quelque chose de précis sur quoi se concentrer.

Contrôle des émotions : Se concentrer sur la tâche ou sur la technique plutôt que sur les résultats ou sur un incident.



Retour au calme

Le retour au calme a pour objectif :

- de donner aux systèmes du corps le temps de revenir à leur état normal;
- d'étirer les principaux groupes musculaires pour leur permettre une récupération plus rapide;
- de favoriser une respiration lente et profonde pour améliorer la relaxation et une plus grande amplitude de mouvements;
- de s'exercer aux techniques de visualisation en révisant la séance d'entraînement ou le match;
- de préparer les joueurs à la prochaine séance d'entraînement ou match, p. ex. faire des annonces, ou exposer les plans de séance ou de match.

Révision mentale

- On doit inciter les joueurs à passer mentalement en revue la séance d'entraînement ou le match pour fêter les réussites et planifier des façons de corriger les faiblesses.

Étirements

Il est important de faire l'étirement statique après une activité de manière à augmenter la flexibilité et l'amplitude du mouvement, ralentir l'apparition de douleurs musculaires et réduire le risque de blessure.

- Maintenir les étirements pendant 20 à 30 secondes.
- Respirer à fond, puis expirer lentement tout en étirant les muscles.
- Faire tous les étirements assis pour permettre une relaxation totale des muscles étirés.

Module 2 : HABILITÉS

Leçon n° 1 : Récupération

Méthode

1. Placer le coup-de-pied du pied droit à côté de la balle (gauche pour les joueurs de gauche).
2. Plier les genoux pour que l'extrémité du bâton se trouve aussi basse que possible, garder la tête baissée et les yeux sur la balle.
3. Pousser sur l'arrière du pied pour accélérer jusqu'à la balle.
4. Retourner à la position de base.

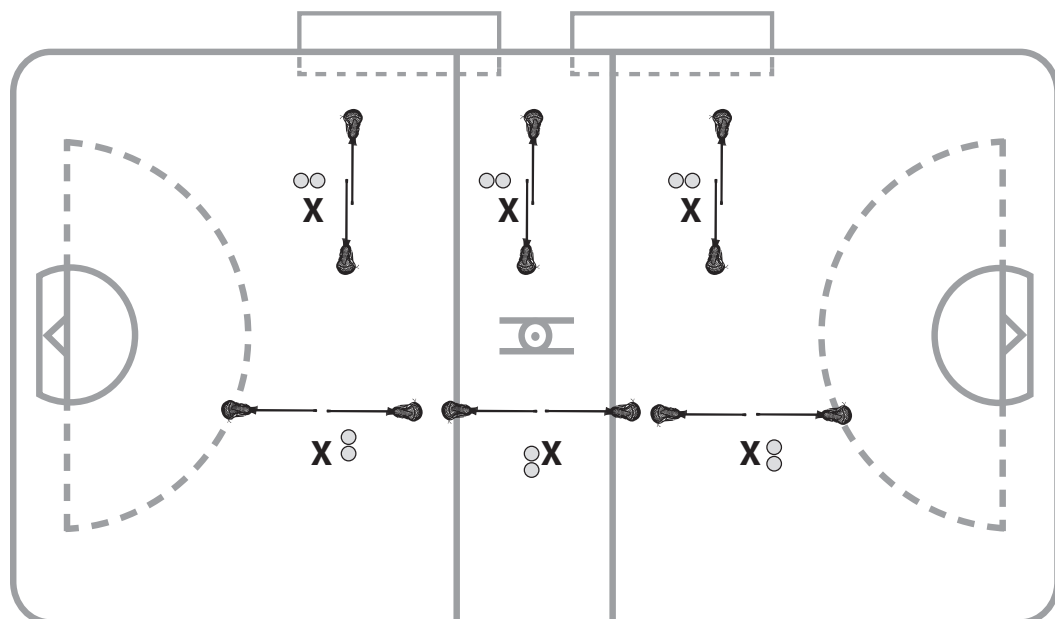
Erreurs courantes

- Ne pas plier les genoux.
- Le manche du bâton tenu plus à la verticale que parallèle au sol.
- Ne pas accélérer avec la tête du bâton jusqu'à la balle en poussant sur la jambe arrière.



Exercice n° 1: Balle libre sur le terrain ouvert

Diagramme



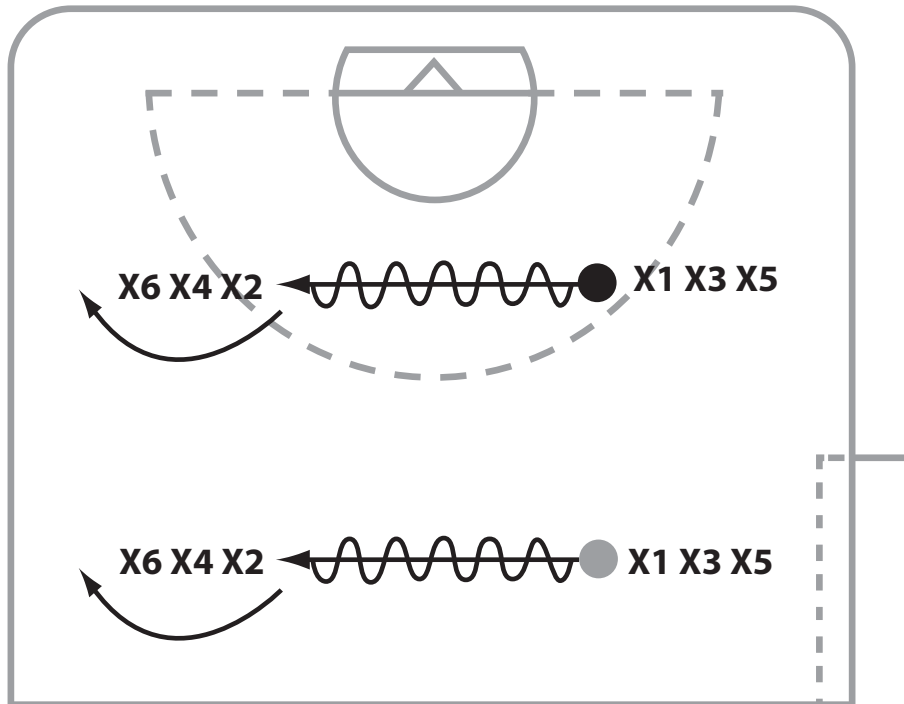
But : Un excellent exercice pour perfectionner ses habiletés de maniement de la balle libre sur le terrain ouvert.

Méthode :

1. Répartir les joueurs en groupes de trois. Deux joueurs s'alignent dos à dos à une distance d'environ 6 à 10 pouces. Une troisième joueur prend une balle la tient à la hauteur de la tête entre les joueurs et la laisse tomber en hurlant « libre ».
2. Les deux joueurs disputent la possession de la balle libre. Le joueur perdant devient la personne qui laisse tomber la balle.
3. Répéter jusqu'à ce que l'exercice soit terminé.

Exercice n° 2: Navette balle libre stationnaire

Diagramme



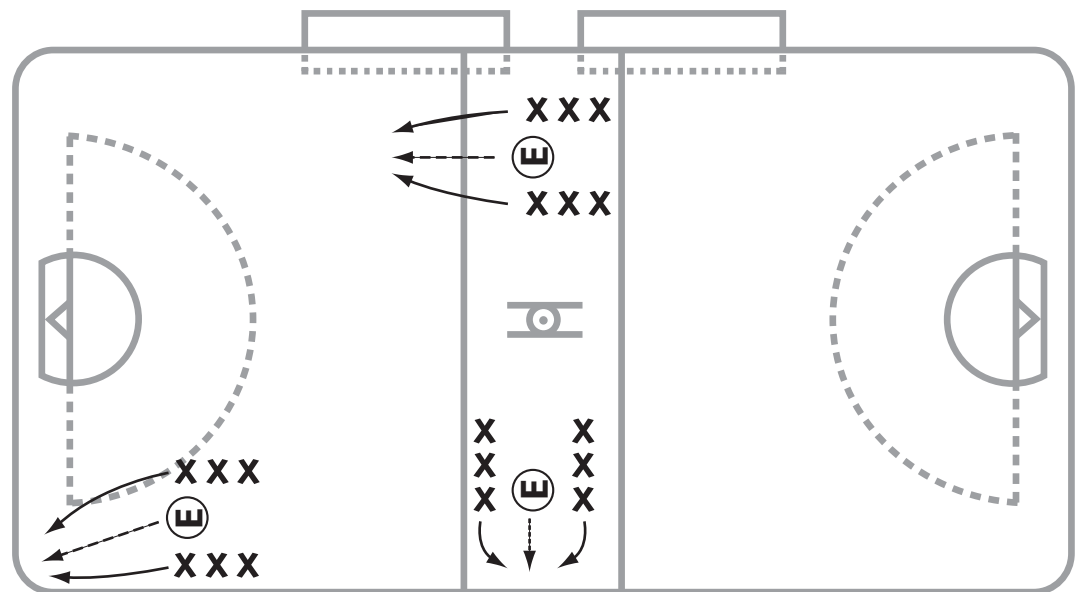
But : S'exercer aux techniques de la récupération, du glissement et du bercement.

Méthode :

1. Groupes composés de cinq ou six joueurs. Une moitié des joueurs se trouve sur un côté du terrain et l'autre moitié de l'autre côté.
2. Placer une balle devant le joueur n° 1.
3. Au coup de sifflet, le joueur n° 1 ramasse la balle libre, se met à courir, berce la balle et la place devant le joueur n° 2. Le joueur n° 1 se rend ensuite à l'arrière de la ligne qu'il a rejoint en courant.
4. Le joueur n° 2 récupère la balle, se met à courir, berce la balle et la place devant le joueur n° 3. Le joueur n° 2 se rend ensuite à l'arrière de la ligne qu'il a rejoint en courant.
5. Répéter pendant plusieurs minutes.

Exercice n° 3: Balles libres 1-1

Diagramme



But : Apprendre aux joueurs à disputer à un adversaire une balle libre.

Méthode :

1. Les joueurs forment deux lignes. L'entraîneur a un seau de balles.
2. L'entraîneur lance la balle au milieu du terrain. Deux joueurs disputent une balle.
3. L'entraîneur lance une balle contre la bande. Deux joueurs disputent une balle.
4. L'entraîneur lance la balle dans le coin. Deux joueurs disputent une balle.
5. Rotation des groupes dans chaque section.

À noter :

1. L'entraîneur surveille l'utilisation de la technique appropriée.
2. L'entraîneur s'assure que les joueurs se protègent lorsqu'ils se dirigent vers la bande.
3. L'entraîneur doit aussi s'assurer que les joueurs respectent les règlements sur l'obstruction mineure.

Leçon n° 2 : Bercement

Méthode

1. Garder la main inférieure détendue afin de permettre la rotation du manche.
2. Placer la main près de la gorge.
3. Placer les deux pouces le long du manche, mais non autour de lui.
4. Lorsque le bras bouge vers l'arrière, étendre le poignet. Lorsque le bras bouge vers l'avant, fléchir le poignet, créant ainsi un mouvement de bercement ou de balancement.
5. Les bras devraient être gardés près du corps.

Erreurs courantes

- Bouger continuellement le bras et ne pas fléchir le poignet.
- Tension dans le poignet.
- Manque de coordination.

Exercice n° 1 : Le serpent

But : Exercice de contrôle de la balle

Méthode :

1. Les joueurs s'alignent à une longueur de bâton du joueur devant eux. Il n'est pas nécessaire que la ligne soit droite. Chaque joueur est en possession d'une balle.
2. Le joueur au devant de la ligne zigzague entre chaque joueur et s'arrête à une longueur de bâton de la fin au dernier joueur.
3. Ceci se poursuit jusqu'à ce que l'entraîneur estime que le joueur s'est échauffé. Les joueurs devraient effectuer des bercements et s'exercer à faire des feintes de la tête tout au long de cet exercice.

Exercice n° 2 : Bercement, jogging et sprint

But : Perfectionner les habiletés de bercement à divers rythmes.

Méthode :

1. Les joueurs s'alignent en file, chacun avec une balle.
2. Toujours en file, les joueurs font un jogging lent autour de l'enclos et bercent la balle. Le dernier joueur fait un sprint jusqu'au devant de la ligne. Le prochain sprinteur commence lorsque le premier sprinteur se trouve à mi-chemin de l'avant.

À noter : Il est utile qu'un entraîneur règle le rythme du jogging parce que les joueurs ont tendance à accélérer!

Progressions : Accroître la distance entre les joueurs et demander au sprinteur de zigzaguer dans le groupe.



Exercice n° 3 : Vagabond rouge

But : Exercice amusant pour les enfants afin de s'exercer à contrôler la balle lorsqu'il y a beaucoup de joueurs autour d'eux.

Méthode :

1. Établir une ligne centrale et deux points de « récupération » équidistants de chaque côté de la ligne centrale. Répartir l'équipe en 2 groupes de chaque côté de la ligne centrale.
2. Le jeu commence lorsque le premier groupe hurle « vagabond rouge, vagabond rouge, envoie [nom d'un joueur de l'équipe adverse] ».
3. La personne nommée récupère la balle au point de récupération et se dirige en courant vers la ligne du but de l'autre équipe avec la balle dans son bâton. Une balle qu'on laisse tomber est considérée comme une tentative échouée. Si la personne appelée ne réussit pas à atteindre la ligne, ce joueur se joint à l'équipe qui a hurlé « vagabond rouge ». Toutefois, si le joueur réussit à atteindre la ligne, ce joueur peut sélectionner l'un des joueurs de l'autre équipe. Ce joueur se joint ensuite à l'équipe à laquelle on a hurlé. L'autre équipe a ensuite l'occasion de hurler « vagabond rouge » pour un joueur de la première équipe et ainsi de suite.

À noter : Un joueur ne peut être choisi ou changer d'équipe deux fois de suite.

Progressions : Un deuxième joueur peut être ajouté pour la passe ou l'écran.

Leçon n° 3 : Passe et réception

Passe : Méthode

1. Se tourner pour que les épaules fassent face à la cible.
2. Étendre les bras droit derrière avec les épaules pointant vers la cible.
3. Commencer le mouvement de passe par la rotation des hanches et des épaules en faisant un pas sur le pied droit.
4. Faire un mouvement d'accompagnement en direction de la cible.

Passe : Erreurs courantes

- S'aligner avec la poitrine face à la cible.
- Pousser avec la main supérieure.
- Utiliser les bras et non le corps pour produire la force.
- Ne pas transférer le poids de l'arrière à l'avant.
- Faire la passe du mauvais pied.

Réception : Méthode

1. Commencer en position de base et glisser la main supérieure jusqu'à la gorge du bâton.
2. Créer une cible en élevant le bâton avec la tête en haut et en direction du passeur.
3. Bouger la tête comme un gant sur la trajectoire de la balle et guetter la balle qui tombe dans le bâton.
4. Amortir la balle qui vient en ramenant le bâton en position de base lorsque la balle entre dans le bâton.

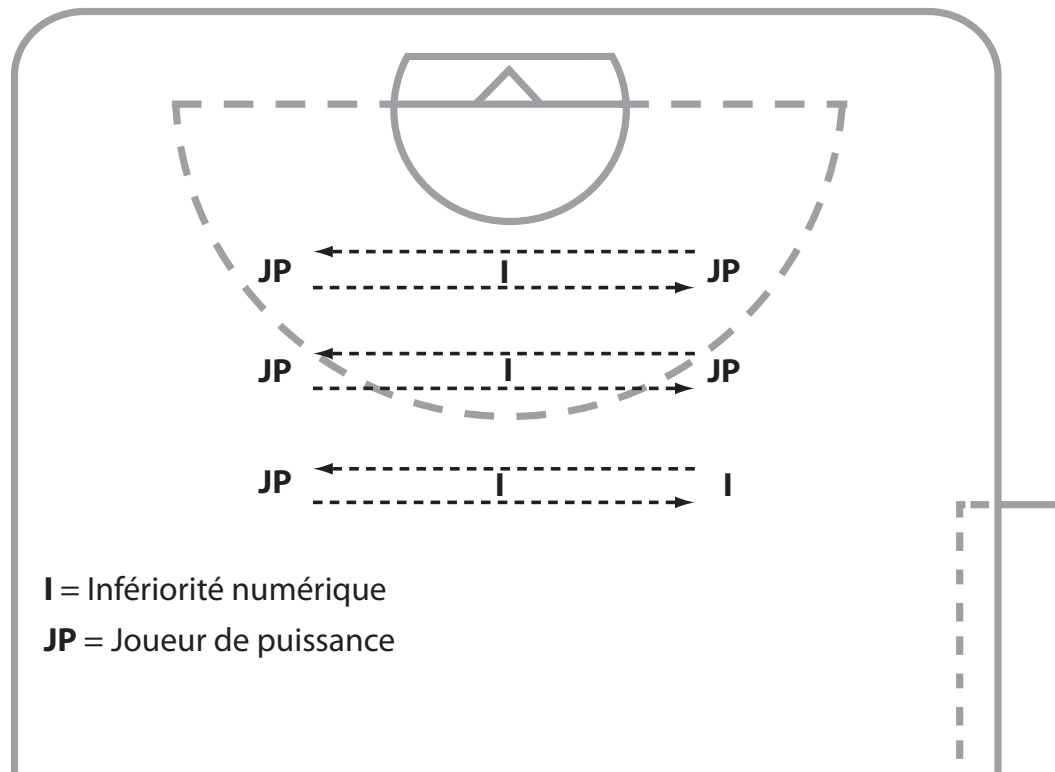
Réception : Erreurs courantes

- Frapper la balle au lieu de la laisser tomber dans la poche.
- Tournoyer le bâton au lieu d'amortir la balle.



Exercice n° 1 : Joueur au centre

Diagramme



I = Infériorité numérique

JP = Joueur de puissance

But :

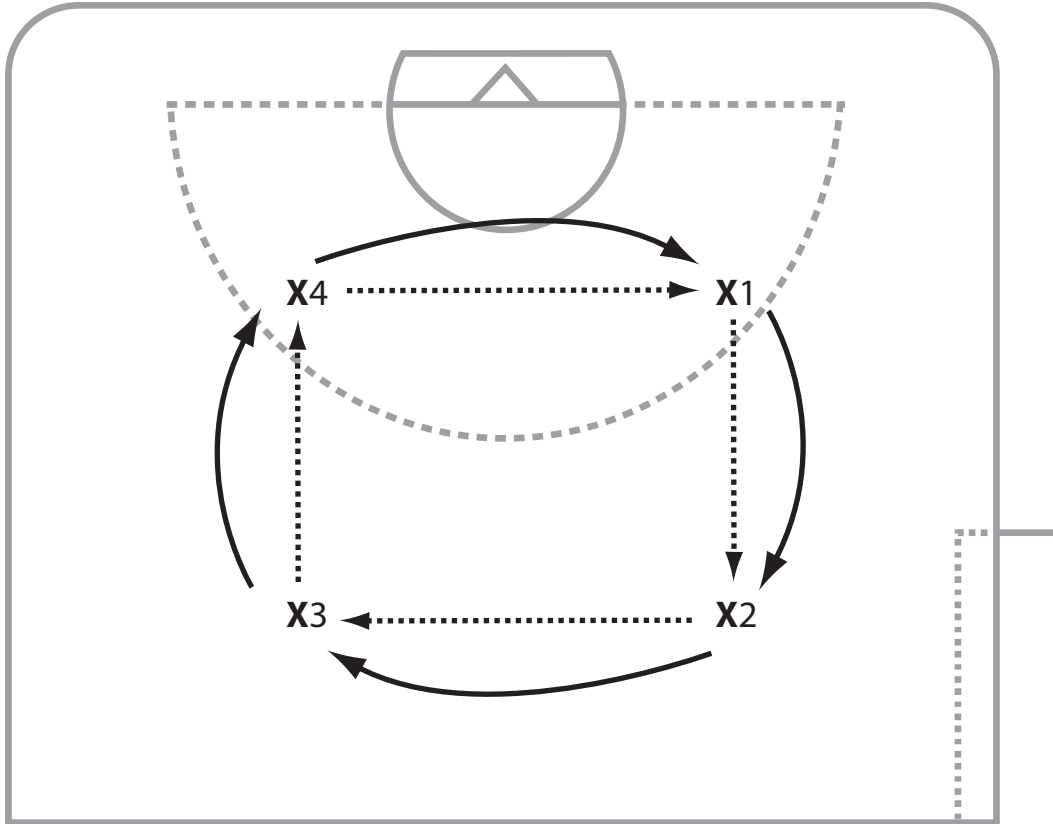
- S'exercer aux techniques de passe lorsque le couloir de passe est occupé.
- Accroître la confiance en ce qui concerne la réussite des réceptions.
- Les joueurs plus jeunes (nouveaux) sont réticents à faire une passe de l'autre côté d'un défenseur.

Méthode :

1. Aligner les joueurs du jeu de puissance et en infériorité numérique comme le montre le diagramme selon les positions indiquées.
2. Les joueurs à l'extérieur tentent de passer la balle de l'autre côté du joueur au milieu. Le joueur au milieu tente d'intercepter la passe.

Exercice n° 2 : Passe à 4 coins en mouvement

Diagramme



But : S'exercer aux techniques de passes et de réception en mouvement.

Méthode :

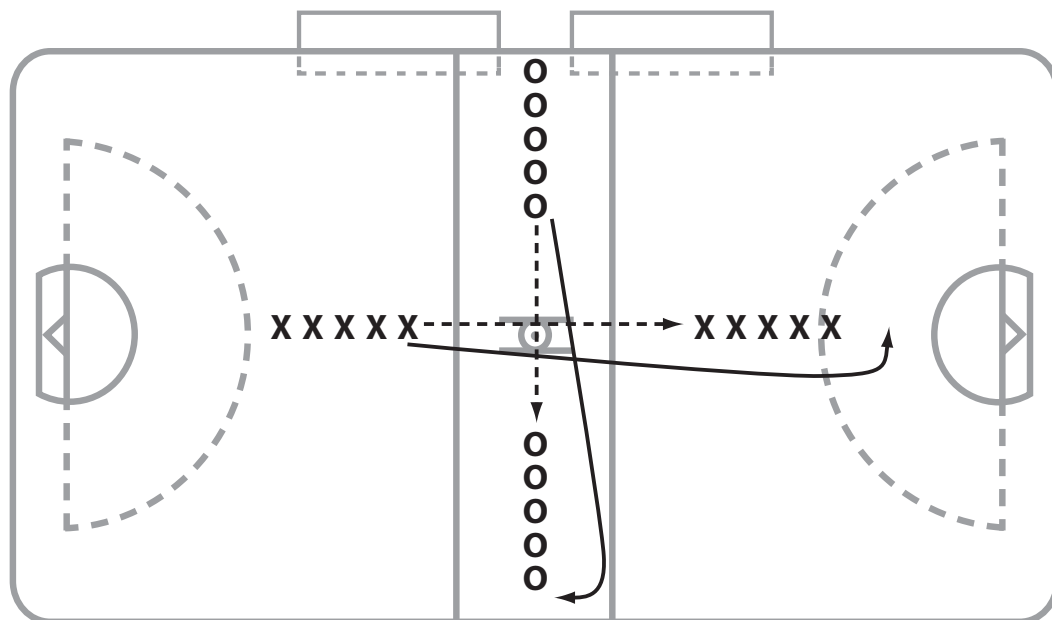
1. Les joueurs forment un carré ou un rectangle. Une balle est utilisée.
2. Les joueurs passent la balle dans le sens des aiguilles d'une montre et suivent la balle à l'endroit où ils ont fait leur passe.
3. Après plusieurs minutes, ils vont en direction inverse et lancent la balle en sens inverse des aiguilles d'une montre.



Module deux

Exercice n° 3 : Exercice de passe et de réception avec obstacles

Diagramme



But : S'exercer aux techniques de passe et de réception pendant la course et avec d'autres obstacles.

Méthode :

1. Les joueurs forment des groupes de trois ou plus et s'alignent en forme de croix.
2. Les joueurs dans la ligne « X » se font des passes l'un l'autre. Au même moment, les joueurs dans la ligne « O » se font des passes l'un l'autre.
3. Après avoir fait une passe, les joueurs se dirigent en courant vers l'arrière de la ligne opposée.

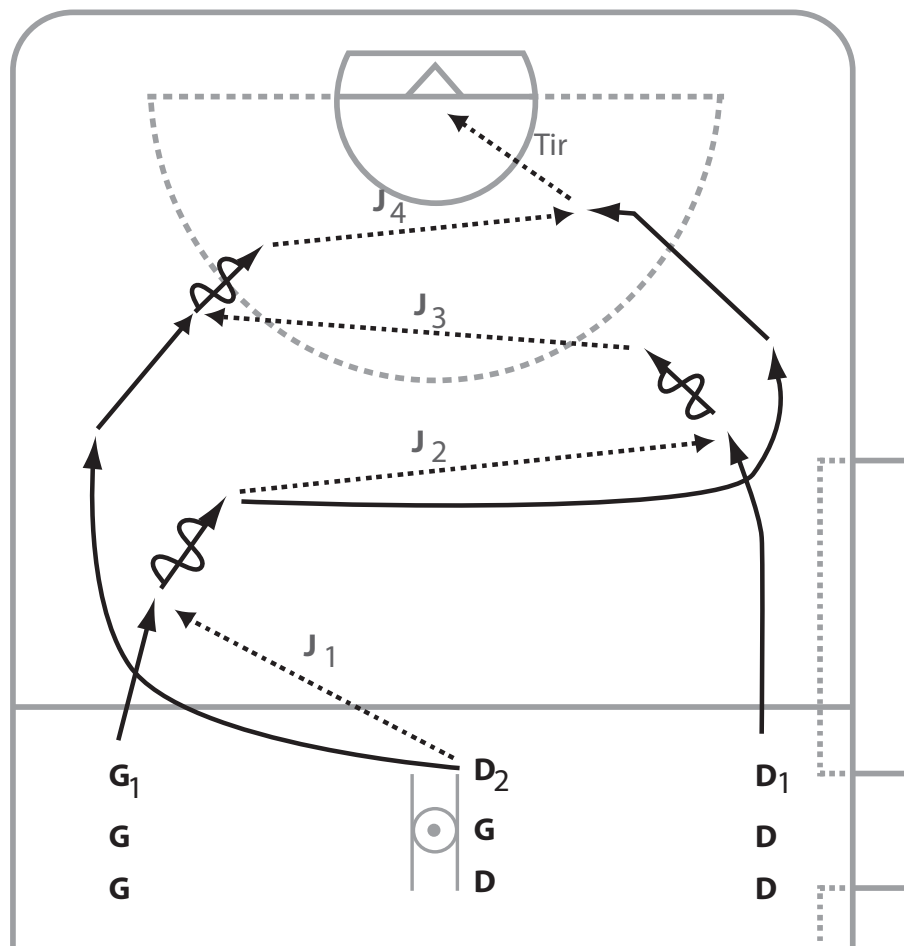
Progressions:

1. S'assurer que les joueurs se servent des deux mains pour la passe et la réception.
2. Demander aux joueurs de faire une passe qui rebondit.
3. Demander aux joueurs de rouler la balle au lieu de faire une passe.
4. Demander aux joueurs de faire une passe du revers.

Leçon n° 4 : Passe et réception

Exercice n° 1 : Zigzag à 3 joueurs

Diagramme



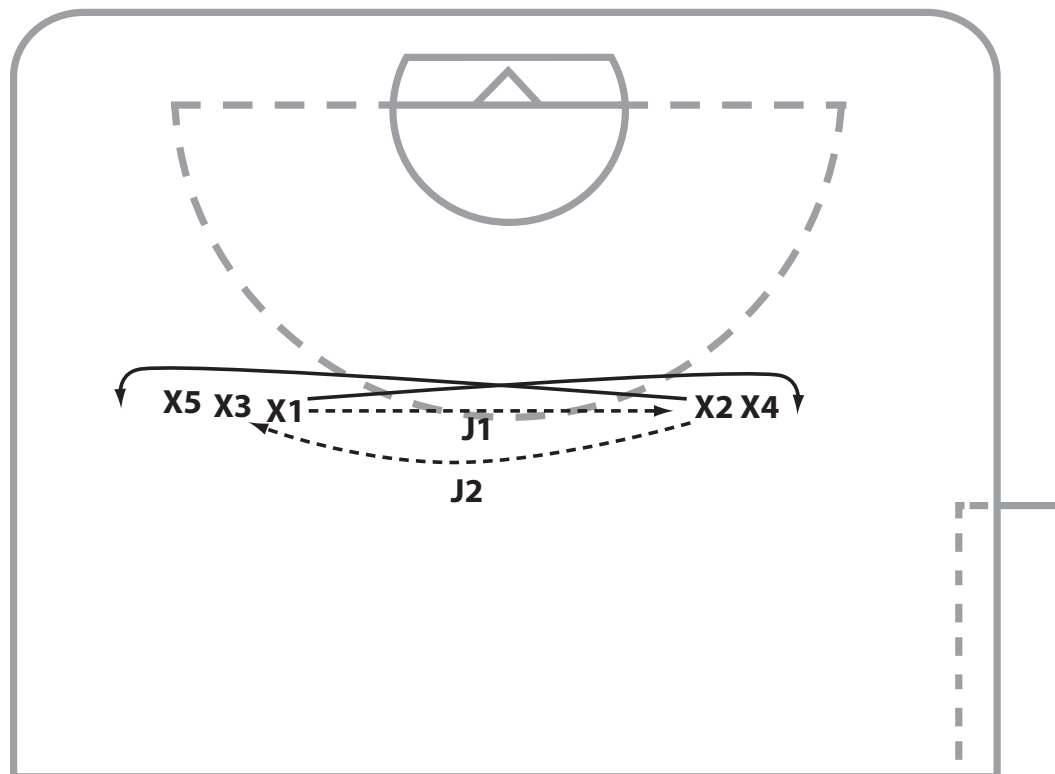
But : S'exercer aux techniques de passe et de réception en courant.

Méthode :

1. Les joueurs s'alignent comme le montre le diagramme. S'assurer que le tir incorrect est aligné à l'extérieur. La position du centre peut effectuer un tir ou l'autre. La balle se trouve au milieu.
2. Le joueur D2 passe la balle au joueur G1.
3. Le joueur D2 contourne derrière le joueur G1.
4. Le joueur G1 coupe dans le couloir de passe et fait une passe au joueur D1.
5. Le joueur G1 contourne derrière le joueur D1.
6. Le joueur D1 coupe dans le couloir de passe et fait une passe au joueur D2.
7. Le joueur D1 contourne derrière le joueur D2.
8. Le joueur D2 coupe dans le couloir de passe et fait une passe au joueur G1.
9. Le joueur G1 fait un tir au but.

Exercice n° 2 : Navette – passe et course

Diagramme



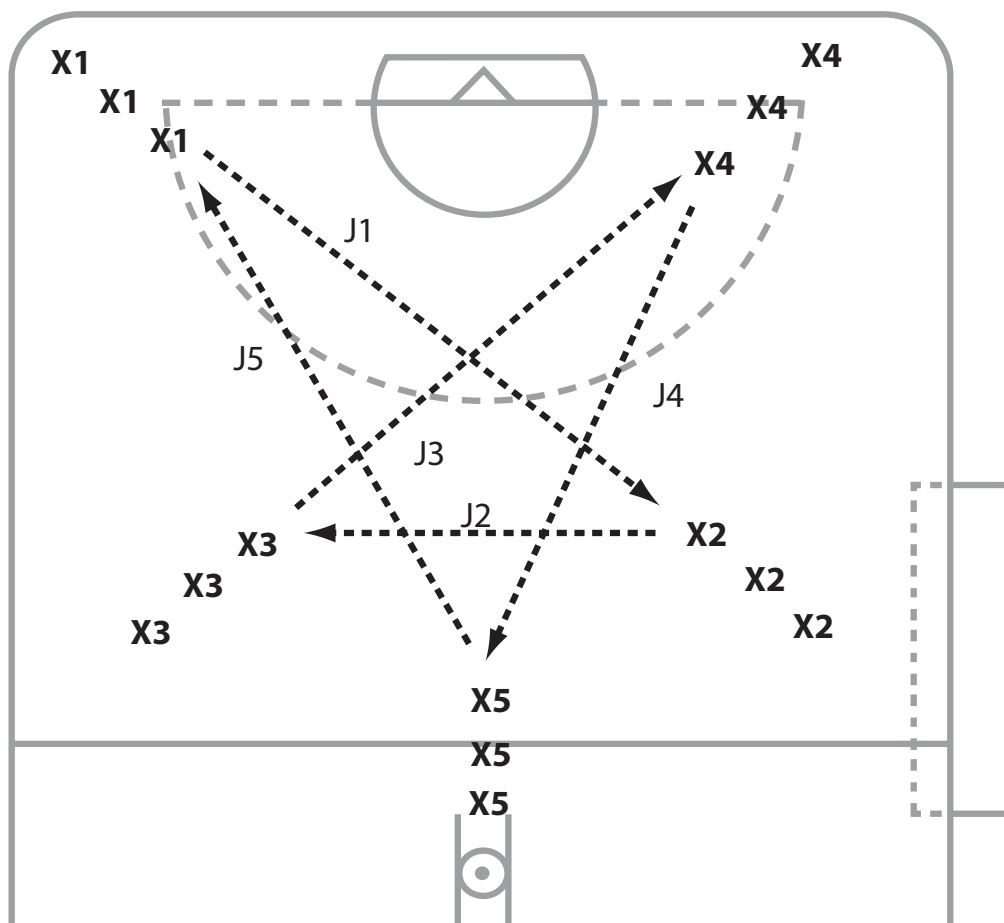
But :

- S'exercer aux techniques de passe et de réception.
- Enseigner la passe courte avec bâton.
- Faire la réception et la passe dans un mouvement.

Méthode :

1. Les joueurs s'alignent comme le montre le diagramme.
2. Le joueur X1 fait une passe du « côté du bâton » du joueur X2.
3. Le joueur X1 suit sa passe et se place derrière le joueur X4.
4. Le joueur X2 attrape la passe et fait une passe (en un seul mouvement) au joueur X3.
5. Le joueur X2 suit sa passe et se place derrière le joueur X5.
6. L'exercice se poursuit de cette façon pendant plusieurs minutes.

Progressions : Demander aux joueurs de se déplacer pendant la passe et la réception.

Exercice n° 3 : Exercice de l'étoile**Diagramme**

But : S'exercer aux techniques de passe et de réception ainsi qu'aux aptitudes de concentration et de focalisation.

Méthode :

1. Les joueurs s'alignent en groupes dans les positions appelées joueur de droite dans l'enceinte, joueur de gauche dans l'enceinte, tireur de droite, tireur de gauche et pointeur.
2. Le joueur X1 fait une passe au joueur X2 et suit sa passe.
3. Le joueur X2 fait une passe au joueur X3 et suit sa passe.
4. Le joueur X3 fait une passe au joueur X4 et suit sa passe.
5. Le joueur X4 fait une passe au joueur X5 et suit sa passe.
6. Le joueur X5 fait une passe au joueur X1 et suit sa passe.
7. L'exercice se poursuit pendant plusieurs minutes avec la même rotation.

Leçon 5 : Tir

Méthode

1. Pour exercer la force exigée afin de faire le tir, utiliser les muscles des jambes et du tronc.
2. Pour plus de vitesse, tourner subitement les hanches pour faire face à la cible
3. Pour une plus grande exactitude, garder les mains molles et essayer de se détendre.

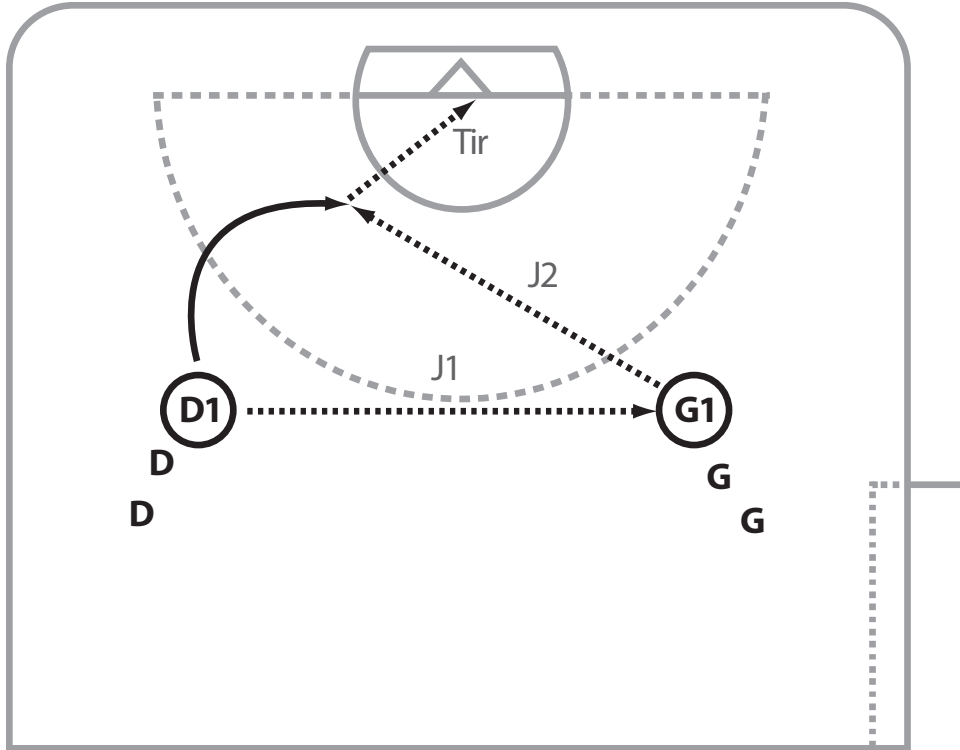
Erreurs courantes

- S'aligner avec la poitrine face à la cible.
- Pousser avec la main supérieure.
- Utiliser les bras et non le corps pour produire la force.
- Ne pas transférer le poids de l'arrière à l'avant.
- Faire le tir du mauvais pied.

À noter : Si des filets de crosse ne sont pas disponibles, des filets de hockey peuvent être utilisés. Si on ne dispose pas de filets de hockey, un panneau de clôture de cour d'école ou une section marquée au moyen de ruban dans un gymnase peut servir de but.

Exercice n° 1 : Passe et va

Diagramme



But : S'exercer aux techniques de passe de la balle et de coupe pour recevoir une passe de retour.

Méthode :

1. Les joueurs s'alignent comme le montre le diagramme.
2. Le joueur D1 fait une passe au joueur G1.
3. Le joueur D1 descend le terrain et coupe dans le couloir de passe.
4. Le joueur G1 retourne la passe au joueur D1 qui termine par un tir au but.

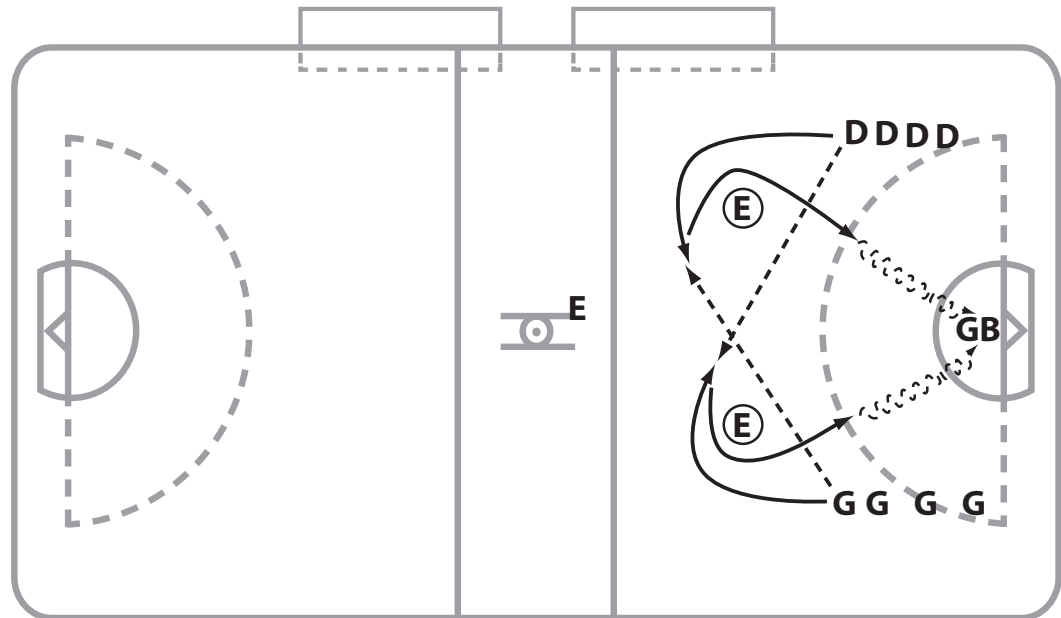
Progressions : Faire cet exercice des deux côtés du terrain.



Module deux

Exercice n° 2 : Réception, glissement et tir

Diagramme



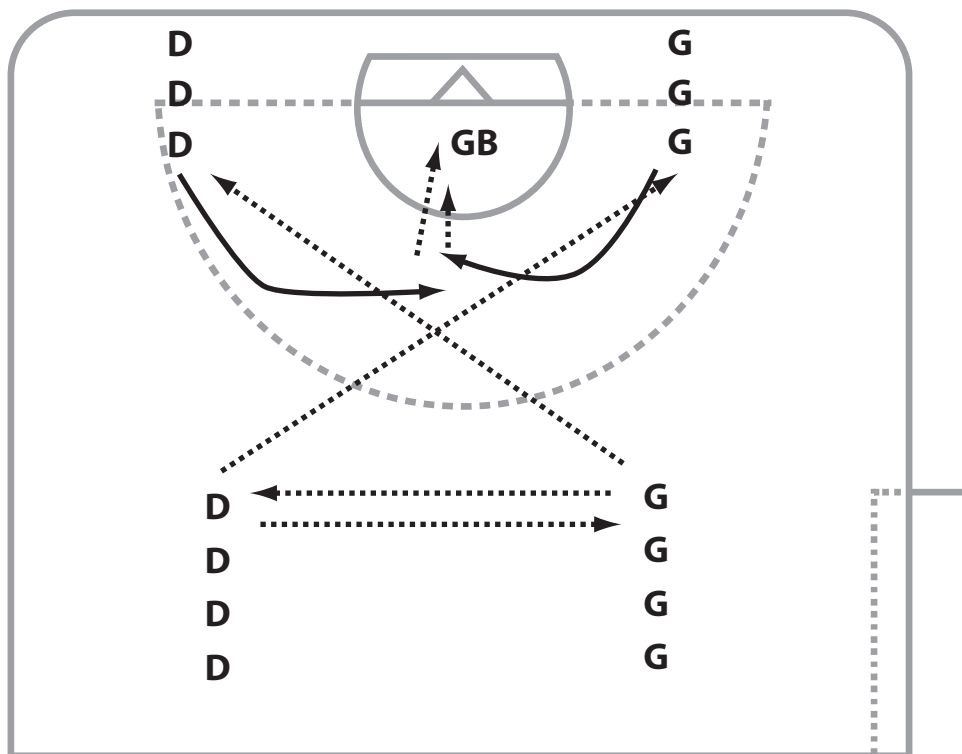
But : Incorporer la passe, la réception, la course et le tir.

Méthode :

1. Le joueur coupe autour du cône et reçoit une passe de la ligne opposée.
2. Glisser vers l'extérieur et en s'éloignant du harcèlement après la réception.
3. Faire un tir à 3 ou 4 pas du but.

Exercice n° 3 : Exercice de tir dans 4 coins

Diagramme



But : Un exercice qui allie la passe, la réception et le tir.

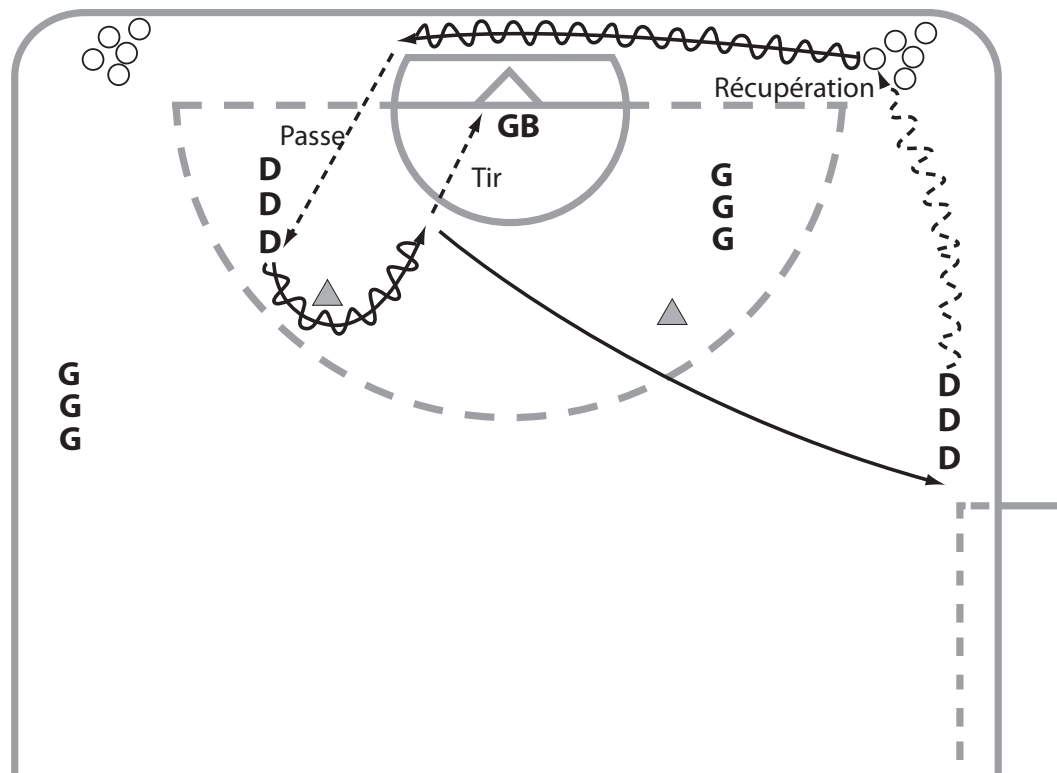
Méthode :

1. Les joueurs s'alignent en quatre rangées, deux derrière le filet et deux au haut de la zone payante principale.
2. Le joueur au haut à gauche fait une passe en diagonale au haut à droite.
3. Le joueur au haut à droite fait une passe au joueur au bas à gauche.
4. Le joueur au bas à gauche se place ensuite devant le but pour effectuer un tir. Les joueurs changent de formation en fonction de l'endroit où on fait la passe.
5. Le joueur au haut à droite fait une passe en diagonale au haut à gauche.
6. Le joueur au haut à gauche fait une passe au joueur au bas à droite.
7. Le joueur au bas à droite se place ensuite devant le but pour effectuer un tir.
8. Les joueurs changent de formation en fonction de l'endroit où ils ont fait la passe.

Leçon 6 : Assembler tous les éléments

Exercice n° 1 : Contrôle de la balle – passe et tir

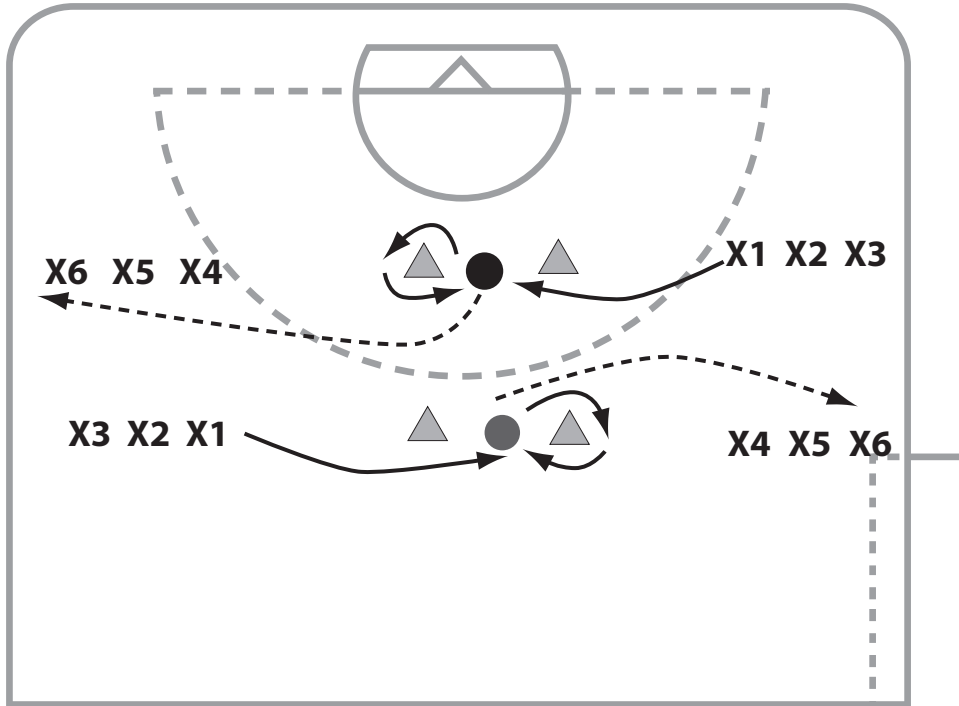
Diagramme



But : S'exercer aux techniques de récupération de la balle libre, de passe, de réception, de tir et de 1 contre 1.

Méthode :

1. Les joueurs s'alignent comme le montre le diagramme. Le joueur de droite contre la bande court et récupère une balle libre dans le coin, berce la balle et se rend en courant derrière le filet.
2. Lorsque le joueur atteint l'autre côté de l'enceinte, il fait une passe au joueur de la ligne de droite, puis rejoint l'arrière de la ligne à laquelle il a fait la passe.
3. Le joueur qui reçoit la passe se dirige en courant vers l'avant, puis coupe vers le filet, fait un tir au but, puis se rend en courant à l'arrière de la ligne de droite près de la bande.
4. L'exercice est ensuite répété avec les joueurs de gauche.
5. L'exercice se poursuit de cette façon pendant plusieurs minutes.

Exercice n° 2 : Navette pivot**Diagramme**

But : S'exercer aux techniques de récupération, de bercement et de pivot.

Méthode :

1. Les joueurs travaillent en groupes de 5 ou 6 personnes. La moitié de l'unité se trouve d'un côté du terrain et l'autre moitié, de l'autre. Placer des pylônes à intervalles d'environ 2 mètres et mettre une balle dans le milieu.
2. Le joueur X1 se met à courir, récupère la balle et la berce tout en pivotant de 360 degrés.
3. Le joueur X1 remet ensuite la balle sur le sol et court pour se placer à l'arrière de la ligne opposée.
4. Tous les joueurs répètent les actions du joueur X1.
5. Répéter pendant plusieurs minutes.

À noter :

1. Les entraîneurs doivent s'assurer que les joueurs de droite et de gauche pivotent correctement autour du pylône (défenseur), s'assurant que le bâton et la balle demeurent vers l'extérieur.
2. Les entraîneurs doivent s'assurer que les joueurs pivotent dans les deux directions afin d'introduire le changement de mains.



Module deux

Exercice n° 3 : Jeu simulé

But :

- Mettre en pratique dans le contexte d'un match toutes les habiletés enseignées aux étudiants dans ce module.

Méthode :

- Créer un jeu simulé pour la dernière leçon. Répartir la classe en deux groupes. Aucun hors jeu. Les joueurs ne peuvent tenir la balle que pendant 5 secondes. Défense seulement avec la position du corps (aucune mise en échec avec le bâton ou mise en échec corporelle). Pour marquer, vous devez faire une passe réussie au gardien de but que vous attaquez (il fait partie de la même équipe).

À noter :

- Cette méthode convient à la crosse au champ. Si vous n'avez pas accès à un champ, selon la taille de la classe, vous pourriez être tenu de créer des lignes pour chaque équipe. Dans ce cas, assurez-vous de faire une rotation fréquente des lignes.

Module 3 : GARDE DES BUTS

Leçon 7 : Position et angles

Position : Méthode

1. Garder les pieds à la largeur des épaules.
2. Garder le poids également distribué.
3. Garder le dos droit, la tête levée.
4. Tenir le bâton de 4 à 6 pouces devant le pied.
5. Garder la main libre (main qui bloque) sur le côté.
6. Tenir le bâton fermement avec la main placée sur le manche près de la gorge pour assurer le contrôle.

Angles : Méthode

1. Bouger latéralement pour suivre le porteur de la balle.
2. Avancer vers la balle.
3. Prévoir la trajectoire de la balle.

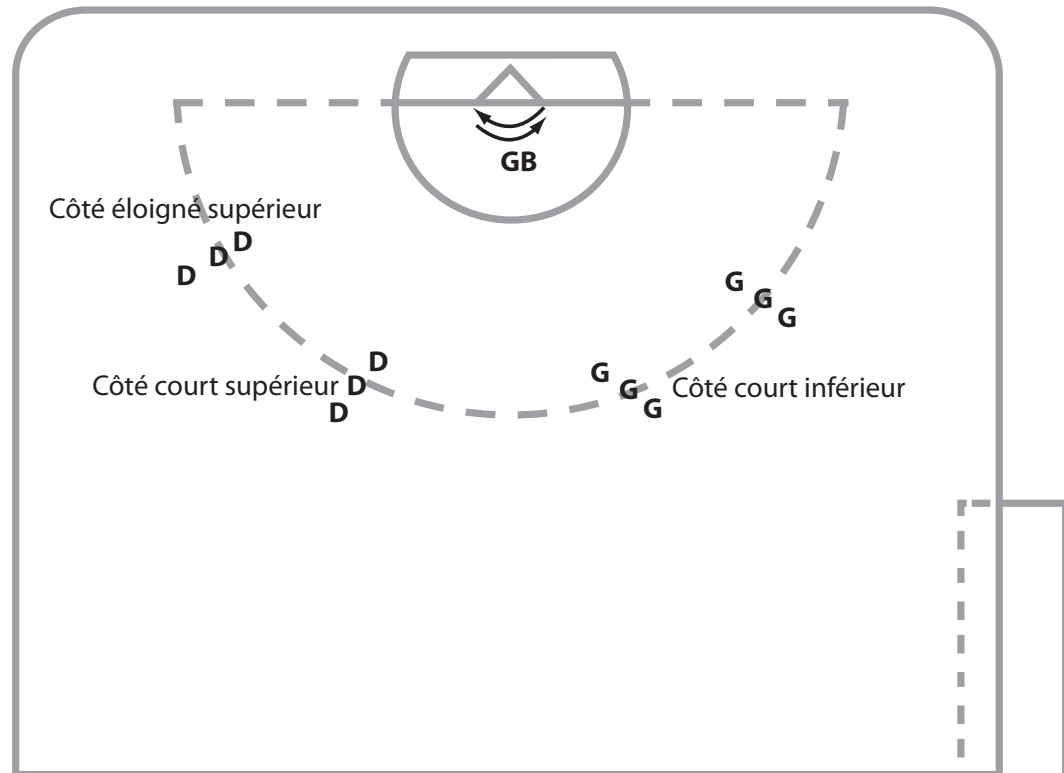
À noter :

- Les exercices suivants ne devraient être faits que si vous avez l'équipement complet de gardien de but. Sinon, vous pouvez laisser les buts vides ou placer un obstacle quelconque dans le filet pour rendre la marque de buts plus difficile.



Exercice n° 1 : Exercice de tir du gardien de but

Diagramme



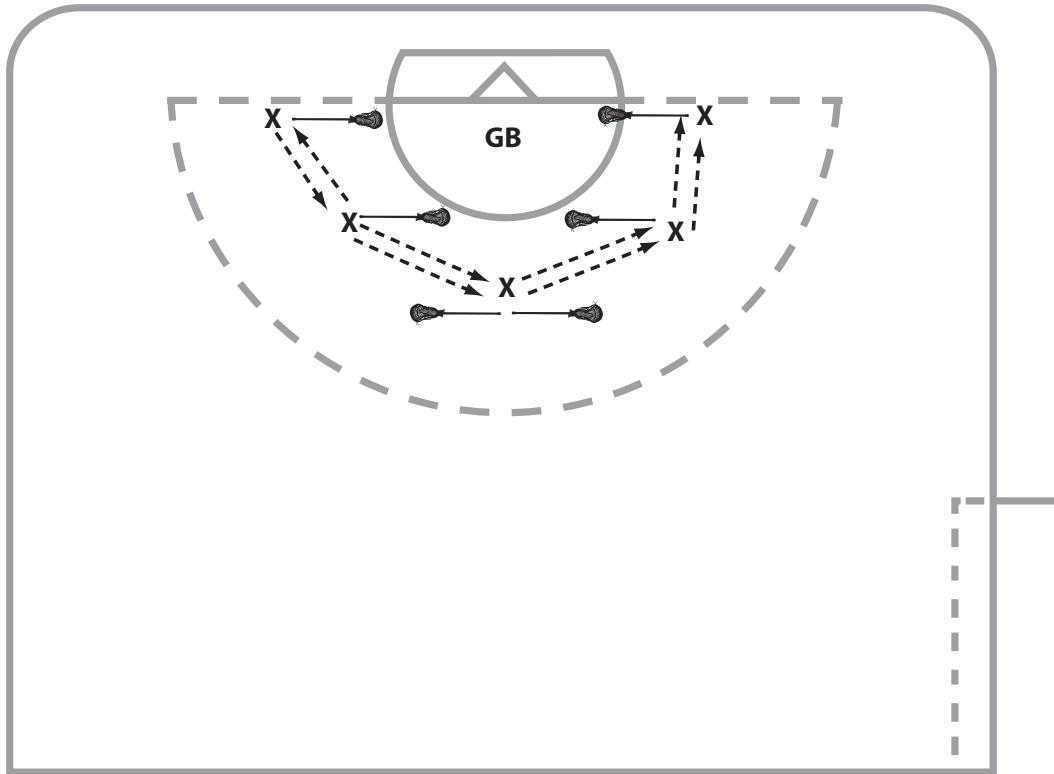
But : S'exercer aux techniques des angles, du mouvement latéral et du jeu de position à l'intérieur et à l'extérieur.

Méthode :

1. Placer les joueurs comme le montre le diagramme.
2. Commencer complètement à gauche ou complètement à droite et traverser le terrain.
3. Chaque joueur compte deux balles et fait des tirs comme le montre le diagramme.

Exercice n° 2 : Exercice de réaction pour les gardiens de but

Diagramme



But :

- S'exercer à la technique du mouvement latéral et du suivi de la balle.
- S'exercer à la technique de la passe avec « reprise de volée ».

Méthode :

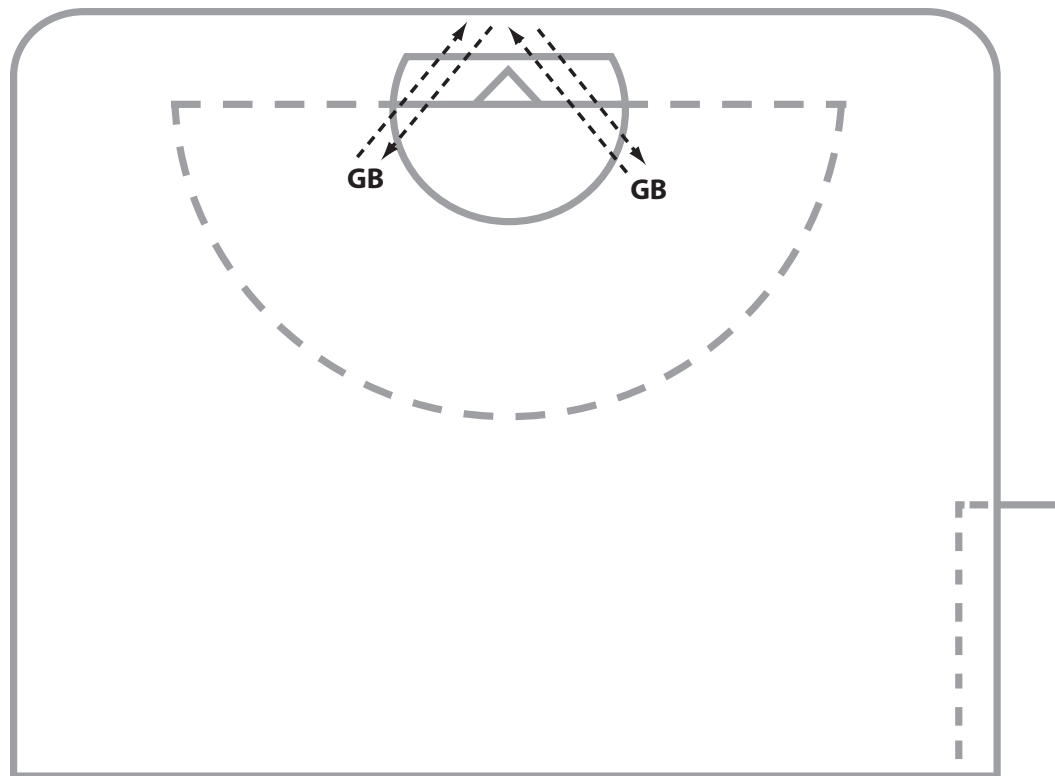
1. Organiser le jeu comme le montre le diagramme. Cette formation est appelée « jeu de puissance ».
2. Les joueurs se passent la balle tandis que le gardien de but réagit à chaque passe. Les joueurs arrêteront périodiquement pour dire au gardien de but où ils voient des ouvertures.

Progressions : Inclure le tir dans l'exercice.



Exercice n° 3 : Exercice de balle libre pour le gardien de but

Diagramme



But : S'exercer aux techniques de récupération des rebonds.

Méthode :

1. À tour de rôle, un gardien de but fait un tir sur la bande pour que l'autre gardien de but récupère la balle libre.

À noter :

1. Pour cet exercice, il est préférable que les gardiens de but se trouvent en position, face au bas du terrain au moment du tir sur la bande.
2. L'exercice peut aussi être utilisé conjointement avec une passe de percée du gardien de but après qu'il récupère la balle libre.



*Association
canadienne
de crosse*



*Canadian
Lacrosse
Association*

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

www.lacrosse.ca