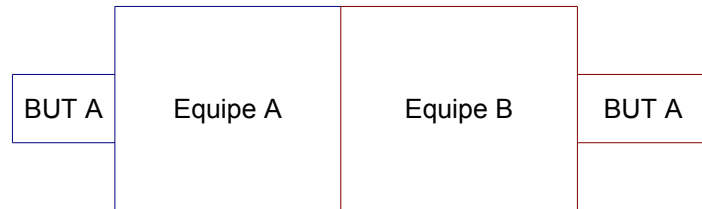


CROSS CANADIENNE (Hockey sur herbe sans contact à l'aide de cross se terminant par un petit panier)

Schéma du terrain



But du jeu pour les attaquants A envoyer le ballon dans le but B
Pour les attaquants B envoyer le ballon dans le but

Durée d'une période de référence

15 mn

Dimension du terrain

A adapter selon le niveau de compétences des joueurs

De la dimension d'un terrain de volley à plus grand qu'un terrain de Handball

Nombre de joueurs et rotation des joueurs sur les différents postes

Rotation entre joueur de champs "attaquant et défenseur" et gardien

Rôles et prérogatives des joueurs

Quand on a le ballon on peut soit faire une passe, shooter, ou avancer (normalement courir) variante de jeu simplifié possible effectuer trois pas

Tous les contacts physiques et matériels sont interdits, en cas de contact faute et balle à l'équipe adverse.

Aucun contact physique n'est autorisé entre les joueurs.

Le défenseur : un seul défenseur sur un attaquant, pas le droit de toucher l'attaquant (ni contact physique, ni contact de cross)
Le défenseur se positionne en position de bloc.

Les fautes et remise en jeu

Les fautes

Contact physique et ou matériel entre les joueurs, pénétration dans la zone de réparation du gardien
Sortie en touche ou corner
Contact physique entre deux joueurs

Les remises en jeu

Au milieu du terrain après un but
Sur le côté après une sortie en touche, ou une couverture de la balle par un joueur avec le panier.

Animer une séance de découverte de cross canadienne

Tps 1 effectuer des petits exercices et jeu d'échauffement

Rotation des poignets et bras, jeux de poursuite, jeu de conduites, passe et lancer de balles.

Tps 2: exercice de frappe de balle avec la cross.

Tps 3 : passe à dix et travail de blocage de ballon avec le panier de la cross

Tps 4 : par 3 liaison frappe de balle et rattrapage en bloc

Tps 5: match avec explication progressives des règles et présentation du terrain à l'aide d'un schéma.