

Interrosse – Manier le bâton et la balle

Trois techniques de base figurent au cœur de l'apprentissage de l'inter-crosse: le binôme passe/réception, la couverture et la saisie de la balle. Le bâton peut alors être tenu à une seule main.

Lancer et attraper la balle



Un joueur démontre la tenue correcte de la balle lors d'une passe et d'une réception.

Pour réceptionner et lancer la balle, le joueur tient son bâton verticalement avec les deux mains. Les droitiers placent leur main droite sous le panier (deux poings de distance) et la gauche à l'extrémité du bâton (deux poings aussi de distance) (voir photo).

Pour la réception, le bâton sera tenu de biais vers l'avant afin de faciliter la prise de balle dans le panier.

Astuces:

- Dès que la balle est dans le panier, tourner légèrement le panier afin qu'elle ne ressorte pas.
- Pour la passe, le bâton est tenu à droite du corps (pour les droitiers). La main supérieure pousse le bâton vers l'avant tandis que la main inférieure le ramène près du corps.
- Afin de donner plus d'élan à la balle, faire pivoter le corps dans la direction du lancer (accompagner le mouvement).

Types de passes:

- Passe courte (en l'air): les mains sur le bâton sont rapprochées.
- Passe moyenne (en l'air): tenue du bâton normale (à deux poings de distance du panier pour la main du haut, deux poings aussi de l'extrémité du bâton pour l'autre main).
- Passe longue (en l'air): à deux poings de distance du panier pour la main du haut et la seconde main tout au bout du bâton.
- Passe roulée: la balle est roulée sur le sol en direction d'un coéquipier.
- Passe au sol: la balle rebondit une fois sur le sol avant de parvenir au coéquipier. Les débutants peuvent effectuer les exercices avec la passe roulée au début, avant de tenter la passe normale (en l'air). La passe roulée ne s'applique que durant les exercices. Pour les matchs, les joueurs utilisent les quatre variantes de passes décrites plus haut: courtes, moyennes, longues et au sol (rebond).

Couvrir la balle



Gros plan de deux bâtons dont l'un recouvre la balle.

Le joueur ayant couvert la balle en premier la remet en jeu (voir photo). S'il se trouve en zone offensive, il effectue la

remise en jeu depuis la ligne latérale la plus proche. S'il est en zone défensive, il peut jouer la balle directement du point de couverture. Les autres joueurs respectent une distance de deux mètres au moins afin de permettre la remise en jeu.

Saisir la balle

La balle ne peut être saisie avec les mains ou stoppée avec les pieds. Le joueur exerce une petite pression sur la balle avec la partie inférieure du panier et tire le bâton vers l'arrière. La balle roule alors dans le panier (voir photos ci-dessous).



Série de trois images montrant comment saisir la balle au sol.

Source: Beatrice Wiggenger, Association suisse d'inter-crosse et OFSPO