

score

enfance

Acti fiche®

Lacrosse





Jeu aérien avec engin (crosse) et basé sur la vitesse et l'habileté.

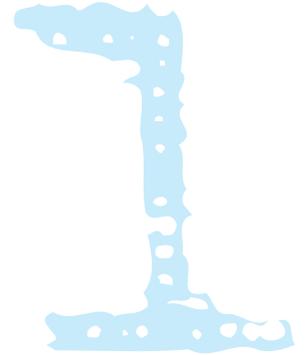
Objectif

- Etre capable de tenir son bâton (à gauche comme à droite).
- Etre capable de récupérer la balle au sol et en l'air.
- Etre capable de renvoyer la balle sous forme de passe ou de tir.
- Etre capable de se déplacer avec la balle en la berçant.

Situation préambulaire

Prise en main du matériel du jeu de l'intercrosse avec tenue de la crosse pour être en situation stable.

Laisser les enfants manipuler la crosse avec 1 balle pendant quelques minutes pour se familiariser avec la prise de la crosse, le lancer de la balle et sa récupération.





→ SITUATION 1
bercer la balle

Organisation

Bercher la balle dans la crosse sur un parcours imposé avec changement de main, puis la transmettre au suivant.

Matériel

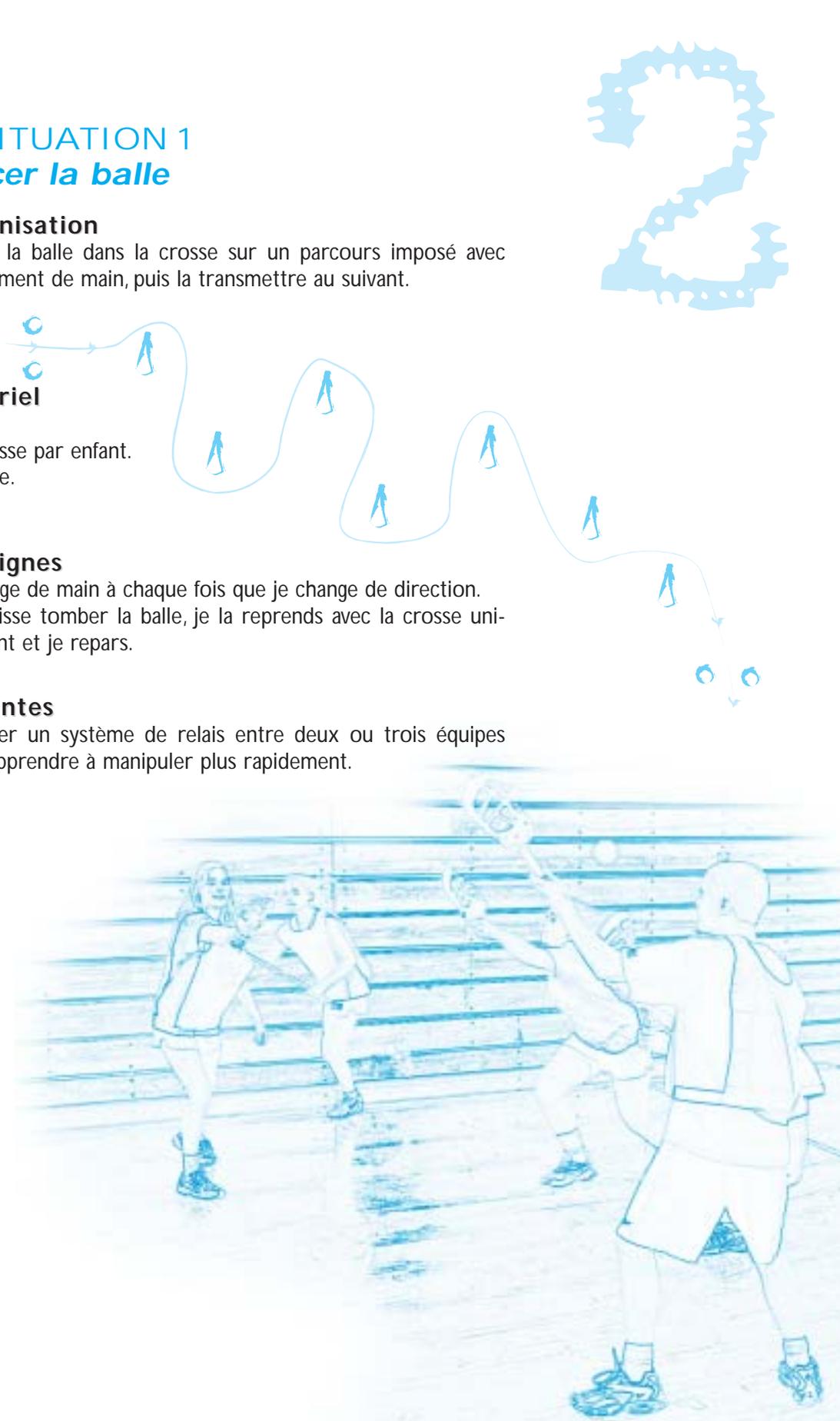
- plots.
- 1 crosse par enfant.
- 1 balle.

Consignes

je change de main à chaque fois que je change de direction.
Si je laisse tomber la balle, je la reprends avec la crosse uniquement et je repars.

Variantes

Instaurer un système de relais entre deux ou trois équipes pour apprendre à manipuler plus rapidement.





→ SITUATION 2

La chaise musicale

Organisation

Les élèves se déplacent en berçant chacun une balle. Au signal sonore, ils la déposent au sol en la couvrant et en ramassent une autre le plus vite possible. Il suffit au professeur de diminuer le nombre de balles mises en jeu.

Matériel

- 1 crosse et 1 balle par élève.
- 1 sifflet

→ SITUATION 3

Jeu du «une deux»

Après une mise en train avec un partenaire qui lance la balle à la main vers un joueur qui la récupère dans la crosse et vice-versa.

Organisation

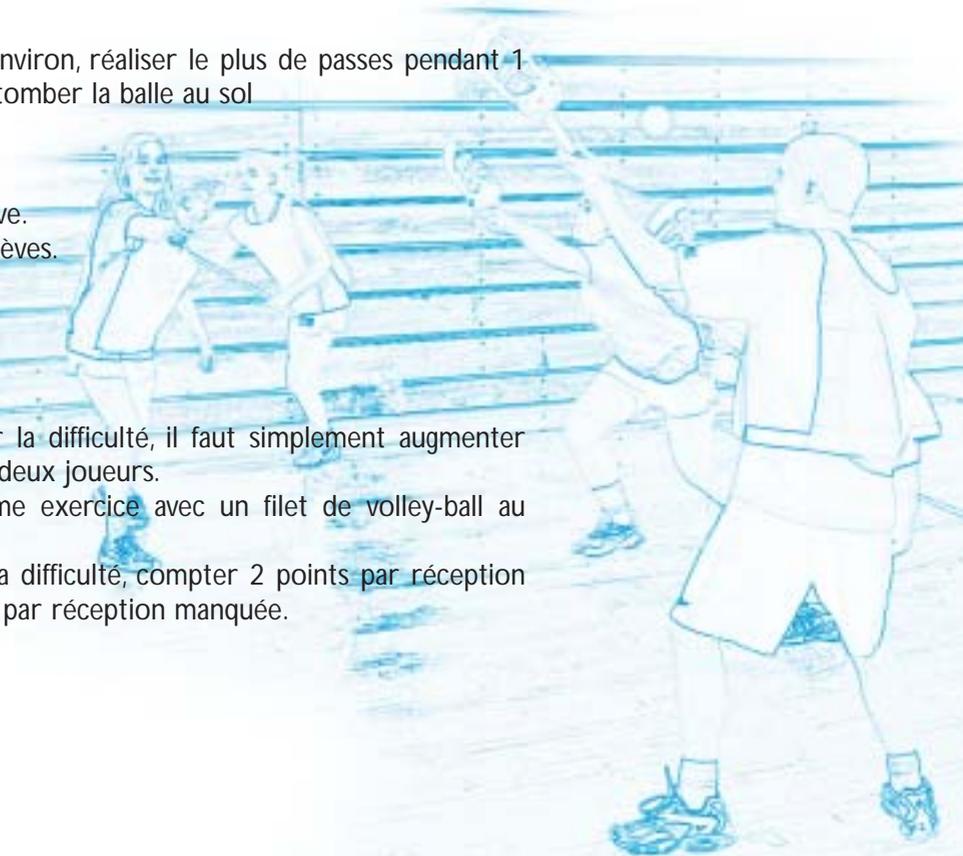
Espace de 9 m environ, réaliser le plus de passes pendant 1 minute sans faire tomber la balle au sol

Matériel

- 1 crosse par élève.
- 1 balle pour 2 élèves.
- 1 chronomètre.
- 1 sifflet.

Variantes

- Pour augmenter la difficulté, il faut simplement augmenter l'espace entre les deux joueurs.
- Réaliser le même exercice avec un filet de volley-ball au centre.
- Pour diminuer la difficulté, compter 2 points par réception réussie et 1 point par réception manquée.





→ SITUATION 4
La passe à six

Organisation

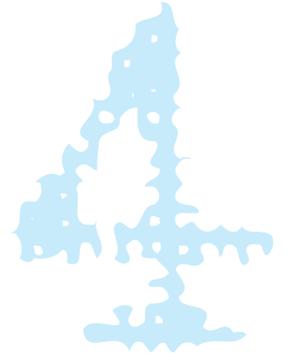
Jeu commun à toutes les activités qui permet de travailler la passe en déplacement et par équipe.

Matériel

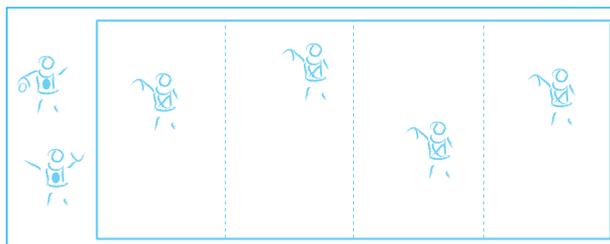
- 1 balle.
- 12 crosses Lacrosse.
- 2 jeux de chasuble.

Consignes

Réaliser les 10 passes à 6 joueurs. Si la balle tombe, la balle change d'équipe. Si il y a contact crosse-crosse ou crosse-corps ou corps-corps, le compte reprend au même niveau par la même équipe.



→ SITUATION 5
La traversée dangereuse



Organisation

Traverser en réalisant une passe minimum par partie de terrain sans faire tomber la balle ou sans se faire intercepter par les quatres autres joueurs.

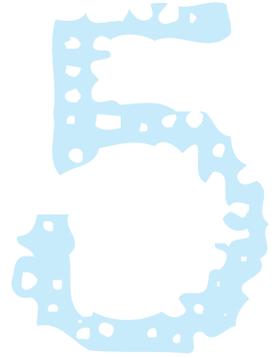
Consignes

- Le contact n'est pas autorisé.
- Interdiction de marcher avec la balle dans la crosse.
- Obligation de faire la passe dans les 5 secondes.



→ SITUATION 6
Jeu de la cible

100	30	100
50	10	50
80	20	80



Organisation

Sur un mur, tracer une cible d'environ 1,20m x 1,20m et la diviser en zone allant de 10 à 100 points.

En 10 lancers, totaliser le plus de points possibles.

Matériel

- 1 crosse par élève
- 1 balle par élève
- 1 craie pour la cible

Variante

La difficulté augmente si vous diminuez la taille de la cible.





→ **SITUATION 7**
Multi jeux d interception

La passe à 3

Organisation

Pendant 5 minutes, marquer le plus de points possibles.
Sur un demi terrain, réussir cinq passes sans interception de l'adversaire. 5 passes réussies = 1 point

Consignes

Pas de contact.
La balle qui tombe change de main.
1 fois le point marqué, la balle change de main.

Matériel

- 6 croses pour un demi-terrain.
- 1 balle.

Le joueur volant

Organisation

Sur un demi-terrain, un défenseur essaie passes des 3 attaquants.
Lorsqu'il récupère la balle, il devient attaquant.

Matériel

- 1 crosse par élève.
- 1 balle.

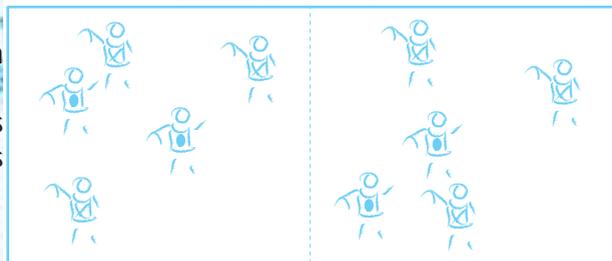
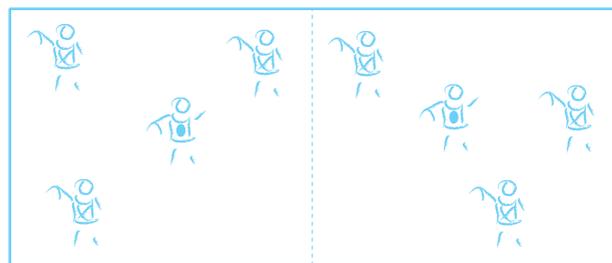
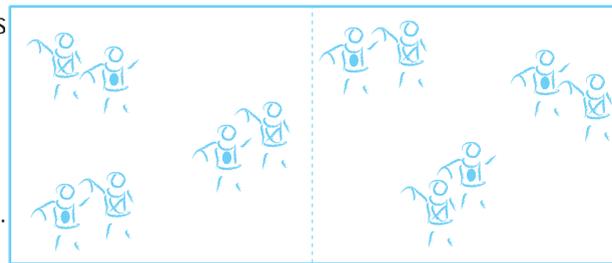
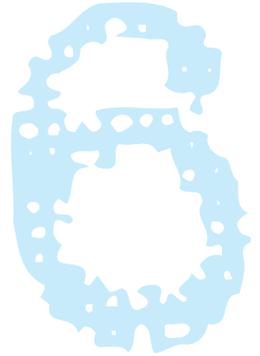
Le couple voleur

Organisation

Dans un espace délimité, deux défenseurs tentent d'intercepter les passes des trois attaquants.
A chaque interception, la défense marque un point et rend la balle aux attaquants.
En changeant les rôles toutes les trois minutes, le couple voleur qui marque le plus de points à gagné.

Matériel

- 5 croses par demi terrain.
- 1 balle.
- 1 chronomètre.





→ **SITUATION 8**
tir au but

Organisation

Sur un demi terrain de handball, placer le gardien de l'équipe B devant le but de Lacrosse et délimiter une zone interdite de 3 m. Chaque joueur de l'équipe A tentent chacun leur tour d'aller marquer 1 but au gardien (en 5 secondes). Le défenseur de l'équipe B imite le déplacement de l'attaquant pour l'empêcher de marquer facilement.

Matériel

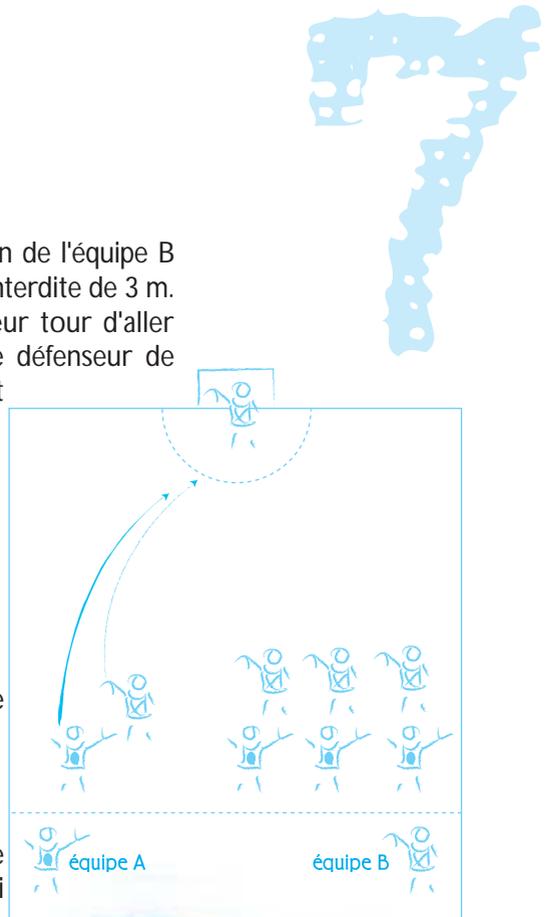
- 1 crosse par élève.
- 1 balle par attaquant.

Consignes

Respect des règles dans le jeu d'attaque/défense avec les règles ci-après.

Variante

Pour se rapprocher du match, réaliser la même situation avec 2 qui attaquent contre 2 qui défendent.



→ **SITUATION 9**

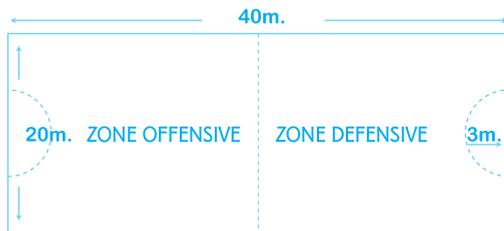
Réaliser des petits matches à thème en insistant sur une partie des règles seulement. Match de 5 minutes maxi.





LES NOUVELLES RÈGLES POUR LES ECOLES

Le terrain



les règles d'or

- Respecter impérativement les règles d'or, c'est pouvoir évoluer activement et librement sur le terrain de jeu.
- Les appliquer, c'est accéder au plaisir de jouer.

Finalité du jeu

Une équipe devra tout mettre en oeuvre, dans le respect, des règles, pour marquer plus de buts que l'équipe adverse.

1 Aucun contact



2 5 secondes

Temps maximum de port individuel de la balle pour tout joueur (gardien et joueurs de champ)

3 Il n'est pas permis de marcher avec la balle

Le porteur de la balle à le choix :

- Courir 5 secondes
- Rester sur place 5 secondes

4 Dans l'espace jeu, la balle n'est maîtrisée que par l'intermédiaire du bâton (hormis le gardien de but dans sa zone).

Le matériel

- La crosse : une couleur par équipe
- L'équipement obligatoire du gardien :
 - 1 masque grillage
 - 1 protège cou
 - 1 plastron
 - 1 coquille
 - 2 protège-jambes
- La balle :
 - en caoutchouc mou de + ou - 80mm de diamètre.

Dimensions officielles du terrain

- Longueur : 40 m
- Largeur : 20 m

La zone du gardien

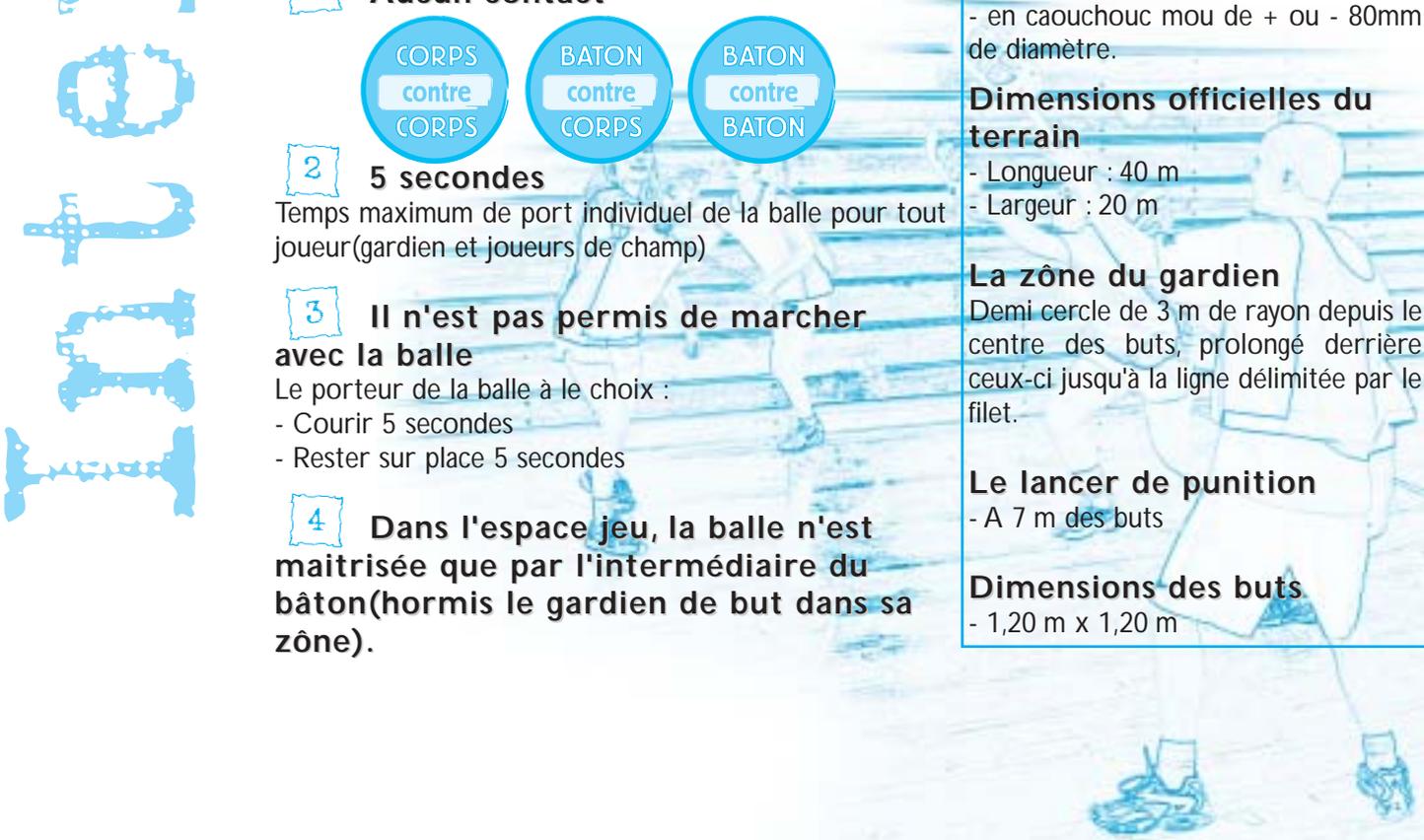
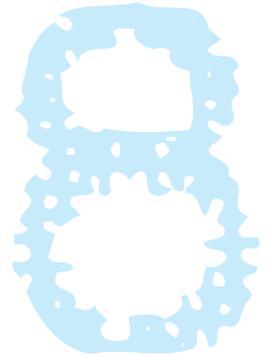
Demi cercle de 3 m de rayon depuis le centre des buts, prolongé derrière ceux-ci jusqu'à la ligne délimitée par le filet.

Le lancer de punition

- A 7 m des buts

Dimensions des buts

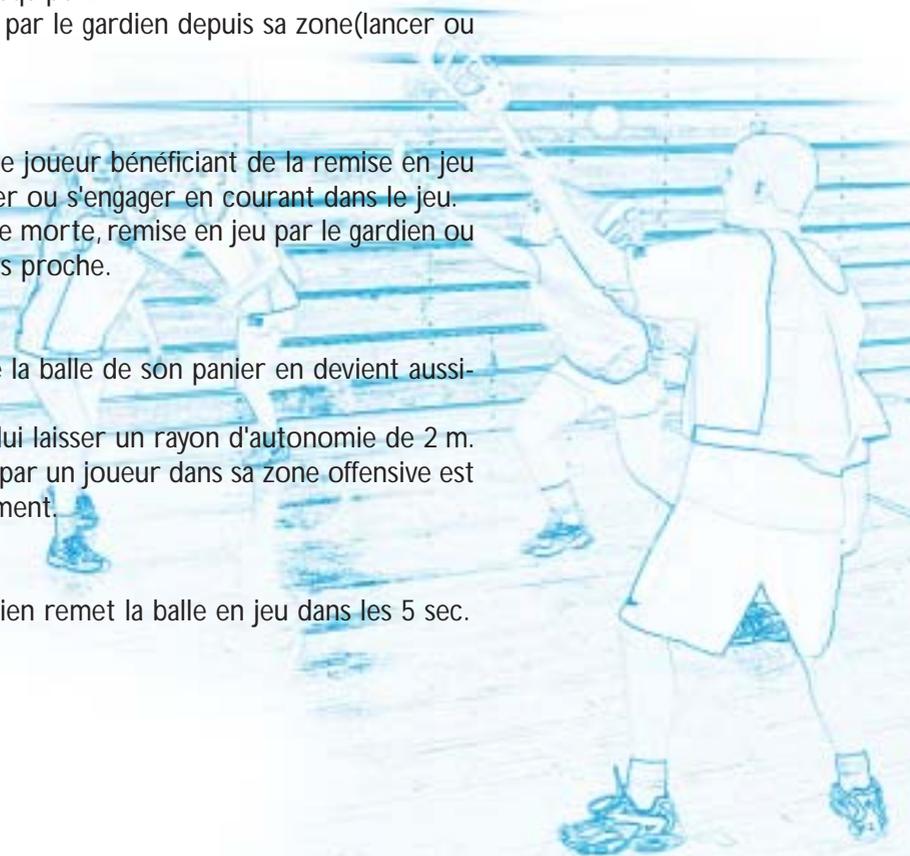
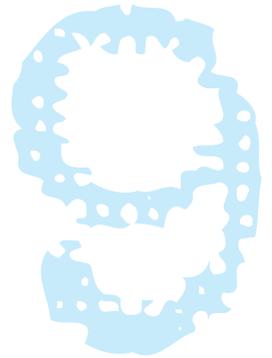
- 1,20 m x 1,20 m





Les autres règles

- Une équipe en possession de la balle doit tirer au but en moins de 30 sec. Cette règle n'est pas valable pour les enfants.
- La zone du gardien de but est interdite à tout joueur attaquant.
- Le gardien de but peut participer à l'attaque partout sur le terrain et même marquer son but.
- Les joueurs doivent toujours tenir leur bâton à deux mains, sauf pour récupérer une balle libre au sol ou en l'air ou en course. Le tir se fait toujours à deux mains.
- On peut effectuer des changements de joueurs à tout moment pendant le jeu.
- Durée d'une partie : en principe : 3 périodes de 10 min à 15 min (temps continu).
- Coup d'envoi : tirage au sort :
 - Première et troisième période : équipe A désignée par le sort.
 - Deuxième période : équipe B.
 - Engagement effectué par le gardien depuis sa zone (lancer ou courir).
- Sortie de balle :
 - En ligne de touche : le joueur bénéficiant de la remise en jeu a le choix entre : passer ou s'engager en courant dans le jeu.
 - En ligne de fond : balle morte, remise en jeu par le gardien ou par le défenseur le plus proche.
- Balle libre à terre
 - Le joueur qui couvre la balle de son panier en devient aussitôt le porteur.
 - Tout adversaire doit lui laisser un rayon d'autonomie de 2 m.
 - Toute balle couverte par un joueur dans sa zone offensive est remise en jeu latéralement.
 - Règle des 5 sec.
- Après un but, le gardien remet la balle en jeu dans les 5 sec.





Type de fautes	Sanction	Executions
<ul style="list-style-type: none"> - règle des 5 sec - règle des 30 sec (pour adultes) - marcher avec la balle - balle contrôlée avec une partie du corps - tir à une main 	perte de la balle	<ul style="list-style-type: none"> - en zone défensive : REMISE EN JEU sur le lieu de la faute - en zone offensive : RENTREE LATÉRALE
<ul style="list-style-type: none"> - dans sa zone le gardien ne respecte pas la règle des 5 sec 	perte de la balle	remise en jeu latérale
<ul style="list-style-type: none"> - entrée d'un attaquant dans la zone du gardien 	perte de la balle	remise en jeu par le gardien
<ul style="list-style-type: none"> - stationnement d'un défenseur dans la zone des 3m lors d'une attaque ou phase de tir - bâton lâché par le gardien pour arrêter un tir - attaquant molesté en zone offensive - faute du défenseur sur un attaquant en position de tir 	lancer de punition	<ul style="list-style-type: none"> - le gardien qui peut avancer à la limite des 3 m est seul face au tireur placé à 7m des buts - si le but n'est pas marqué, la balle est restituée au tireur qui repartira du coin du terrain.
<ul style="list-style-type: none"> - bâton tenu à une main par un défenseur face à un attaquant porteur de la balle - contact dangereux - geste dangereux - faute de langage - anti-jeu 	perte de possession de la balle + exclusion d'une minute	<ul style="list-style-type: none"> - le joueur fautif rejoint le banc - expulsion définitive du joueur fautif - le joueur rejoint le vestiaire - son équipe poursuit le jeu en infériorité numérique jusqu'à la fin de la partie
<ul style="list-style-type: none"> - faute intentionnelle grave - récidive de faute de langage ou d'anti-jeu 	perte de possession de la balle + expulsion	

