

Intercrosse: Un gioco velocissimo su due gambe

È dall'inizio degli anni Ottanta che l'intercrosse, gioco che deriva dal «lacrosse», si sta sviluppando costantemente in Europa. Rapidità, spirito di squadra e fairplay sono le caratteristiche principali di questo sport di squadra.



Il lacrosse trae le sue origini da un antico gioco degli indiani d'America usato soprattutto per prepararsi alla guerra e per scopi spirituali. Le partite impostate sul confronto potevano durare giorni e vedevano coinvolti centinaia di giocatori. Le porte in cui segnare distavano chilometri una dall'altra. Il lacrosse è in seguito diventato uno sport nazionale canadese. Nelle edizioni del 1904 e 1908 è addirittura stato una disciplina olimpica.

Spirito di squadra e senso tattico

A differenza del lacrosse, nell'intercrosse si gioca senza contatto fisico e le squadre sono miste. Per questo, l'intercrosse viene anche definito la variante «soft» del lacrosse. In Svizzera, si gioca a intercrosse da circa 20 anni. L'obiettivo del gioco è segnare il maggior numero di reti nella porta avversaria passandosi la palla con una mazza speciale munita di un cesto. La squadra che segna il maggior numero di reti vince la partita.

Le caratteristiche principali di un giocatore di intercrosse sono velocità, resistenza e abilità nel maneggiare una palla. L'intercrosse migliora inoltre lo spirito di squadra e lo sviluppo di tattiche all'interno di un gruppo.

Ideale per la scuola

Si può giocare a intercrosse sia in palestra sia all'esterno. Ma l'intercrosse è ideale per gli allievi della scuola media e delle medie superiori anche per altri motivi. Nell'intercrosse non ci sono contatti fisici né con la mazza, dunque si possono formare anche squadre miste. Inoltre, questo sport risveglia la curiosità degli allievi perché è ancora poco conosciuto e diffuso.

Pertanto, quando si inizia a giocare, tutti hanno praticamente lo stesso livello. È possibile imparare velocemente le tecniche di base per il lancio e la ricezione in poche unità di insegnamento.

Sono inoltre state sviluppate regole semplici per l'insegnamento che possono essere applicate senza problemi anche durante le partite. L'intercrosse promuove soprattutto lo spirito di squadra che è la premessa fondamentale per ottenere punti collaborando all'interno di una squadra.

Tema del mese

[Intercrosse](#) (pdf)

Aiuti

- L'ABC dell'intercrosse
- Le regole a scuola
- Come maneggiare mazza e palla

Esercizi

- Riscaldamento
- Passare e ricevere
- Tirare
- Attaccare e difendere
- Collaborazione

Esercizi supplementari

- Allenamento della condizione
- All'aperto

Lezioni

- Percorso intercrosse
- Attacco
- Difesa
- Gioco di squadra e correttezza

Fonte: Beatrice Wiggenhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP