

Intercrosse: Allenamento della condizione

L'intercrosse è una forma ludica che si presta molto ben come allenamento della condizione fisica grazie al gioco veloce.



L'intercrosse è considerato uno sport veloce in cui si corre molto: la palla può essere trattenuta nel cesto solo per cinque secondi. Per segnare, occorre eseguire passaggi rapidi e precisi fra compagni di squadra. Affinché possano ricevere la palla in modo ottimale, i giocatori devono liberarsi correndo. Per questo, l'intercrosse è decisamente un gioco che richiede una buona condizione fisica.

Questo dossier completa il tema del mese «[Intercrosse](#)» pubblicato nel 2013.

Esercizi di corsa

- [5 passaggi](#)
- [Quadrato](#)
- [Passaggi di gruppo](#)
- [Slalom](#)

Lezioni

- [Gioco di squadra e resistenza 1](#)
- [Gioco di squadra e resistenza 2](#)

Fonte: [Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO