

Intercrosse – Esercizi di corsa: Slalom

Non sempre i passaggi vengono realizzati in modo ottimale. In questo esercizio ne vengono simulati di non ideali, per esempio da angolature difficili. Si tratta di una forma più difficile sia per chi esegue che per chi riceve il passaggio.

L'attaccante riceve il primo passaggio mentre corre in avanti, dopodiché esegue uno slalom fra i coni poi fa un passaggio al giocatore incaricato di eseguire i passaggi. Prosegue poi la corsa senza palla, gira attorno al giocatore incaricato di eseguire i passaggi da cui riceve nuovamente la palla mentre corre. Accelera poi verso la rete opposta e tira a tutta velocità!



Legenda	
○ Attaccante	⋯→ Passaggio
● Attaccante con palla	⋈→ Palla che rotola
□ Difensore	⇒ Tiro
→ Giocatore con la palla	▲ Oggetto per la demarcazione
→ Giocatore senza palla	○ Cerchio

Materiale: porta, palle, mazze

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO