

Intercrosse all'aperto – Introduzione: Il serpente

Un esercizio di riscaldamento che aiuta a familiarizzarsi con la palla e richiede abilità da parte di giocatori.

Tutti i giocatori hanno una mazza in mano e formano una linea correndo uno dopo l'altro in fila. Il primo giocatore conduce la palla nel cesto e definisce la velocità del gruppo.

A un certo punto, il primo giocatore passa la palla all'ultimo, che la cattura e fa uno slalom fra tutti gli altri per arrivare alla testa del gruppo. Poi, anche lui lancia la palla all'ultimo, che a sua volta effettua lo slalom e diventa il primo. E via di seguito.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO