

# Intercrosse – Esercizi di corsa: Gioco di squadra e resistenza 1

L'intercrosse si distingue soprattutto perché è un gioco di squadra efficace e rapido. Questa lezione permette di allenare e applicare le due caratteristiche contemporaneamente.

## Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello di apprendimento: dal 6° anno di scolarizzazione
- Età: dagli 11 anni in su
- Livello: avanzati



## Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la comunicazione nella squadra
- Migliorare la resistenza fisica
- Allenare il gioco di squadra

[Lezione: Gioco di squadra e resistenza 1](#) (pdf)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO