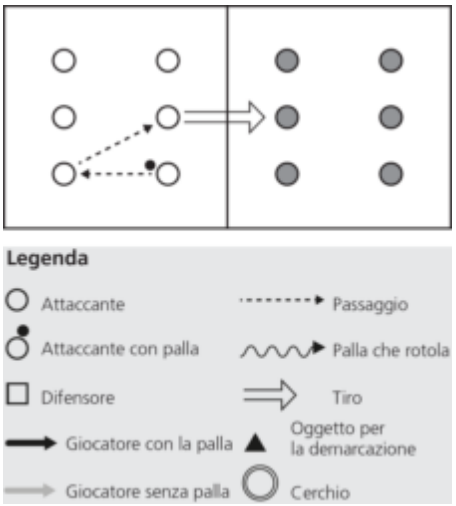
Intercrosse all'aperto – Giochi: Intercrosse-pallavolo

In questo esercizio i giocatori devono fare in modo che la palla tocchi il pavimento nella metà campo avversaria, come nella pallavolo.

Tendere una corda sul campo, una rete da badminton oppure disporre una linea per terra. Formare due squadre. Inizia una delle due.

Dopo almeno due passaggi nella propria metà campo, si può giocare oltre la linea. .



Materiale: corda, rete da badminton

Fonte: Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO