

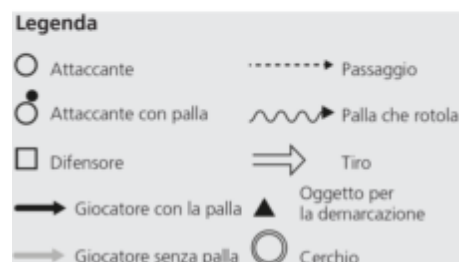
Intercrosse all'aperto – Introduzione: Con i coni

Grazie a questo esercizio, i giocatori allenano l'abilità di tiro. Si lavora inoltre anche sulla capacità di eseguire passaggi e sulla velocità.

Disporre coni a piacimento sui quattro lati o più del campo, a seconda delle dimensioni del gruppo (in alternativa: bottiglie in PET riempite, in base allo spazio disponibile). L'obiettivo del gioco è colpire il maggior numero possibile di coni con la palla da intercrosse. Si gioca a coppie.

La palla deve essere passata almeno tre volte prima che un giocatore possa tirare verso un cono. Dopo il tiro, la palla va recuperata e la squadra si sposta verso la linea di coni successiva (come una pista da bowling) e cerca di colpire di nuovo un cono dopo tre passaggi. Si ottiene un punto per ogni cono colpito.

Vince la squadra con il maggior numero di punti. Le squadre iniziano una dopo l'altra, quelle libere si occupano del riposizionamento dei coni caduti e cambiano costantemente ruolo.



Materiale: coni oppure bottigliette in PET

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO