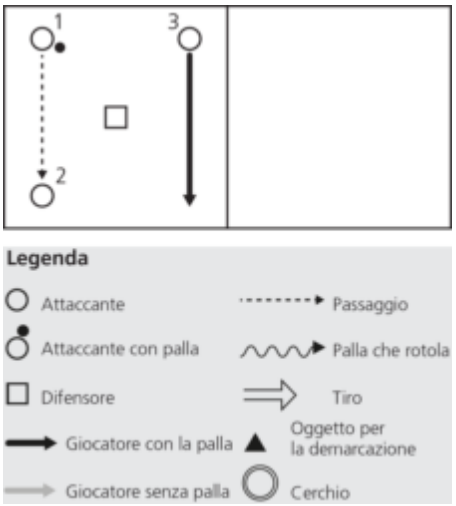
Intercrosse – Esercizi di corsa: Quadrato

Questo esercizio funge da preparazione per una partita. Oltre alla condizione fisica, si allena anche la capacità di reazione rapida e di smarcarsi.

Formare squadre di quattro giocatori, 3 attaccanti sono disposti negli angoli del quadrato e un difensore si trova al centro. Per questo motivo un angolo è sempre vuoto. L'attaccante in possesso della palla può passarla ai compagni 2 e 3.



In funzione della posizione della palla, il posto libero deve essere occupato da uno dei tre attaccanti. Il difensore cerca di disturbare i passaggi e di intercettare la palla..

Esempio: chi ha la palla (giocatore 1) può giocarla al giocatore 2 o 3. Se gioca verso il giocatore 3, il giocatore 2 deve correre verso il posto libero affinché il giocatore 3 abbia la possibilità di eseguire due passaggi.

Osservazione: cambiare regolarmente il difensore.

Materiale: palle e mazze, ev. quattro coni per la demarcazione

Fonte: Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO