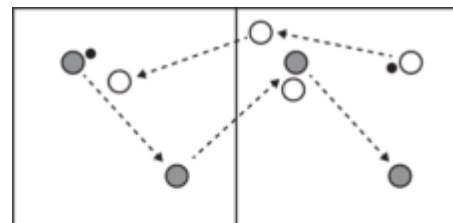


# Intercrosse – Esercizi di corsa: 5 passaggi

Questo esercizio richiede la padronanza delle tecniche di ricezione e di lancio. Occorrono inoltre velocità, corsa, gioco di squadra e collaborazione. Una forma che permette di allenare la condizione fisica.

Formare due squadre e delimitare il campo. Ogni squadra ha una palla. La squadra che riesce a eseguire per prima cinque passaggi, senza che la palla cada per terra o esca dal campo, ottiene un punto. Non è concesso eseguire passaggi all'indietro in seno alla squadra.

**Esempio:** il giocatore 1 passa al giocatore 2, che non può ripassare la palla al giocatore 1 ma deve passarla al giocatore 3 o 4..



## Legenda

○ Attaccante	-----> Passaggio
○● Attaccante con palla	~~~~~> Palla che rotola
□ Difensore	⇒ Tiro
→ Giocatore con la palla	▲ Oggetto per la demarcazione
→ Giocatore senza palla	○ Cerchio

## Più facile

Eseguire l'esercizio con un pallone da calcio o da pallamano prima di usare le mazze da intercrosse. In questo modo è possibile esercitarsi nella tecnica di corsa e nella copertura 1 contro 1 (v. [regola n. 9](#))

## Più difficile

Come l'esercizio di base ma con una sola palla. La squadra senza palla deve intercettare un passaggio degli avversari per poter eseguire a sua volta cinque passaggi consecutivi.

**Materiale:** palle e mazze

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO