Intercrosse – Esercizi di corsa: Gioco di squadra e resistenza 2

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 di 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 2 (pdf)

Fonte: Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO