

# Intercrosse: Il gioco ideale per gli allievi

**Rapidità, spirito di squadra e fairplay sono le caratteristiche principali dell'intercrosse, un gioco di squadra che si gioca senza contatto fisico e con squadre miste.**

Si può giocare a intercrosse sia in palestra sia all'esterno. Ma l'intercrosse è ideale per gli allievi della scuola media e delle medie superiori anche per altri motivi. Nell'intercrosse non ci sono contatti fisici né con la mazza, dunque si possono formare anche squadre miste. È possibile imparare velocemente le tecniche di base per il lancio e la ricezione in poche unità di insegnamento.



L'obiettivo del gioco è segnare il maggior numero di reti nella porta avversaria passandosi la palla con una mazza speciale munita di un cesto. La squadra che segna il maggior numero di reti vince la partita. Sono inoltre state sviluppate regole semplici per l'insegnamento che possono essere applicate senza problemi anche durante le partite.

Pronti a cogliere questa nuova sfida? Prima di optare per una o per l'altra lezione vale tuttavia la pena dare un'occhiata alle [regole del gioco](#).

## Lezioni

- [Percorso intercrosse](#)
- [Attacco](#)
- [Difesa](#)
- [Gioco di squadra e correttezza](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**