Intercrosse – Esercizi di corsa: Passaggi di gruppo

Grazie a questo esercizio, i giocatori imparano a gestire la palla con sicurezza. Un presupposto fondamentale per giocare con successo.

Il giocatore che esegue il passaggio si trova sul lato lungo del campo. Si inizia con due palle. I giocatori nel campo cercano di smarcarsi. La squadra in possesso della palla deve fare due passaggi prima di provare a segnare.

Dopo una rete gli attaccanti e i difensori si scambiano i ruoli..

Più difficile

In funzione della dimensione del gruppo, si possono introdurre due o tre palle nel gioco. .

Osservazione: la conclusione in porta avviene sempre solo dopo il contatto visivo.

Materiale: due porte, palle, mazze

Fonte: Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO