

# Intercrosse: Percorso-allenamento

Un percorso con diverse postazioni si presta particolarmente bene per assimilare elementi tecnici dell'intercrosse. Durante questa lezione gli allievi migliorano la tenuta della mazza e imparano a tirare con precisione.



[Intercrosse: Percorso-allenamento](#) (pdf)

---

Fonte: [Beatrice Wiggerhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**