

Intercrosse: Regole a scuola

Le regole dell'intercrosse sono uniche nel loro genere perché questo gioco è stato sviluppato appositamente per le lezioni di educazione fisica.

Una panoramica delle dieci regole più importanti:



- **Regola 1:** il contatto fisico mirato non è consentito (corpo a corpo, mazza a corpo, mazza a mazza).
- **Regola 2:** la palla è trasportata solo tramite la mazza munita di cesto e non può essere lanciata né toccata con il corpo.
- **Regola 3:** fondamentalmente la mazza deve essere tenuta con entrambe le mani, a parte quando si riceve, si passa o si copre la palla.
- **Regola 4:** un giocatore può tenere la palla nel cesto per un massimo di cinque secondi.
- **Regola 5:** il giocatore con la palla non può camminare ma deve correre o rimanere fermo.
- **Regola 6:** la squadra che possiede la palla deve effettuare un attacco entro 30 secondi.
- **Regola 7:** il giocatore che per primo copre con il cesto della sua mazza una palla che si trova per terra può giocarla. In questo caso, gli avversari devono rispettare una distanza di due metri.
- **Regola 8:** davanti alle porte vi è un semicerchio che delimita l'area di porta (raggio di circa tre metri). Questa area non può essere calpestata dagli attaccanti.
- **Regola 9:** la marcatura avviene solamente 1 a 1 (vedi foto). La marcatura a zona o il raddoppio di marcatura non è permesso.
- **Regola 10:** non è consentito tirare quando un giocatore si trova sulla linea di fondo.

Esercizi per abituare gli allievi alle regole del gioco:

Regole 1, 2 e 10: [Tutti gli esercizi](#)

Regola 3: [Sulla linea](#), [Passaggi incrociati](#), [In cerchio](#)

Regole 4 e 5: [Sviluppo di un attacco](#), [Cambiare posizione](#), [Esercizio dei 10 passaggi](#)

Regole 6 e 7: [Lezione «Gioco di squadra e correttezza»](#)

Regola 8: [Tiro in porta](#), [Staffetta dei tiri](#)

L'importanza del portiere a scuola

Normalmente, si gioca a intercrosse con un portiere che si protegge imperativamente con un equipaggiamento specifico. Oltre agli equipaggiamenti da intercrosse o lacrosse, si può anche ricorrere a quelli da hockey su ghiaccio o unihockey. Tuttavia, è possibile – ed è anche molto divertente – giocare a intercrosse senza portiere. In alternativa, per ridurre le possibilità di fare gol, si può disporre un cassone nella porta.

Consiglio: applicando una copertura stretta a uno contro uno, la squadra può cercare di evitare che un avversario arrivi da solo davanti alla porta e che abbia così la possibilità di segnare. Se si gioca senza portiere, occorre difendere maggiormente, poiché la porta rimane scoperta (a meno di collocare un cassone).

Fonte: Beatrice Wiggerhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO