Intercrosse: Difesa

Nell'intercrosse i contatti fi sici non sono autorizzati. Gli avversari possono essere trattenuti e fermati soltanto assumendo la posizione di difesa corretta. Questa lezione introduce gli allievi ai principi della difesa individuale.

Intercrosse: Difesa (pdf)

Fonte: Beatrice Wiggenhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO