

Intercrosse – Passare e ricevere: Sulla linea

Questo esercizio basato sui passaggi si adatta molto bene al livello degli allievi. La distanza fra i partecipanti e l'aggiunta o meno del gioco in movimento sono due parametri variabili.



Legenda

○ Attaccante	-----> Passaggio
● Attaccante con palla	~~~~~> Palla che rotola
□ Difensore	⇒ Tiro
→ Giocatore con la palla	▲ Oggetto per la demarcazione
→ Giocatore senza palla	○ Cerchio

Formare due gruppi. Gli allievi delle due squadre sono disposti in due file e ciascuna si trova dietro a un paletto. Il primo giocatore del gruppo A passa la palla (in aria) al primo giocatore del gruppo B. Dopo aver eseguito il passaggio si mette in fila dietro il gruppo B. Il giocatore del gruppo B esegue a sua volta un passaggio verso il gruppo A e poi si posiziona dietro la fila A. E via dicendo.

Variante

Più difficile

- Modificare la distanza tra i paletti per fare passaggi lunghi o corti.
- Aumentare la velocità, passare e ricevere la palla mentre si corre.

Materiale: paletti per la demarcazione, mazze e palle

Fonte: Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP