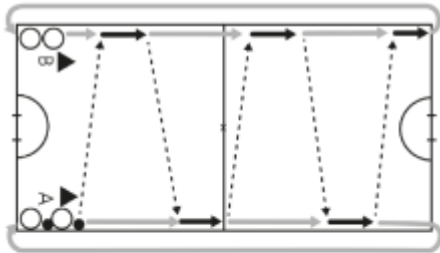


Intercrosse – Passare e ricevere: Passaggi incrociati

Tre elementi sono allenati simultaneamente durante questo esercizio. I passaggi e gli spostamenti con o senza palla. Solo chi padroneggia questi elementi porterà a termine con successo le sue azioni.



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. Ciascuno dei gruppi si trova in un angolo dello stesso lato della palestra. I giocatori del gruppo A hanno una palla. I primi due giocatori dei due gruppi corrono in avanti e si passano la palla a vicenda. Eseguire almeno cinque passaggi prima di raggiungere la fine della palestra.

Variante

Più difficile

- Alle fine, tirare in porta.
- Eseguire almeno otto passaggi prima di raggiungere la fine della palestra.

Materiale: mazze e palle, due paletti, ev. porta.

Fonte: Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO