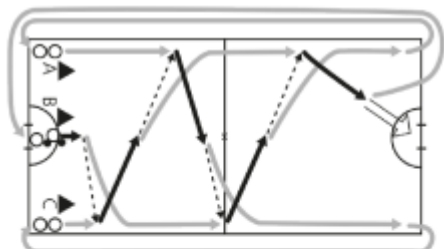


Intercrosse – Attaccare: Cambiare posizione

Questo esercizio da svolgere a squadre di tre persone prevede numerosi cambiamenti di posizione e richiede un buon orientamento nello spazio. In situazione di gioco, permette di smarcarsi dall'avversario.



Legenda

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

Si tratta di attaccare in squadre da tre. Lo scopo è di segnare dopo aver fatto almeno quattro passaggi. Mentre si gioca, i tre giocatori cambiano continuamente posizione.

Varianti

Più difficile

- Integrare due difensori
- Collocare un portiere o un cassone nella porta.

Materiale: palle e mazze, porta, tre paletti, ev. un cassone

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO