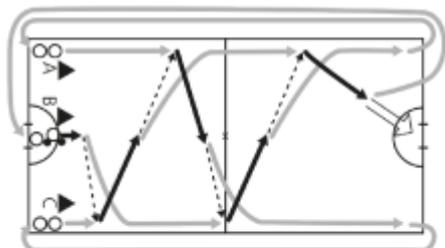


Intercrosse – Attaccare: Cambiare posizione

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