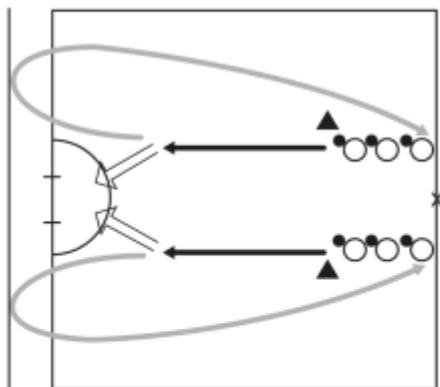


Intercrosse – Tirare: Staffetta dei tiri

L'obiettivo di questo esercizio è semplice: correre velocemente e segnare un gol. Tutto ciò, però, senza confondere velocità e precipitazione. Con la pressione del tempo, i tiri a volte mancano il bersaglio.



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 squadre che si dispongono su due linee parallele alla porta. Tutti i giocatori hanno una mazza e una palla. Definire la linea di partenza con un paletto di demarcazione. Al fischio del docente, i primi giocatori di entrambe le squadre corrono contemporaneamente in direzione della porta e cercano di segnare. Non appena la palla entra in rete, i giocatori continuano a correre, toccano la parete dietro la porta e ritornano a corsa alla loro squadra. Se un giocatore non riesce a segnare, riprende la palla e riprova finché riesce a fare gol. Non appena il giocatore che ha toccato la parete ha superato la linea di partenza, il prossimo allievo della sua squadra parte a corsa. Vince la squadra che riesce a finire per prima.

Variante

Più difficile

La porta è difesa da un portiere oppure posizionare un cassone.

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

Fonte: Beatrice Wiggerhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO