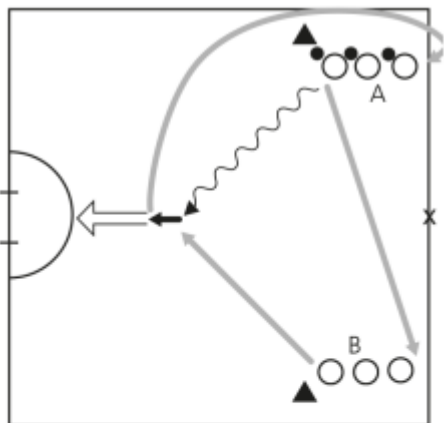


Intercrosse – Tirare: Tiro in porta

Più si riesce a prendere decisioni rapide, più la probabilità di segnare in porta è grande! Durante questo esercizio gli allievi ricevono un passaggio in movimento e rispondono immediatamente con un tiro.



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 che si dispongono su due linee parallele alla porta. I giocatori del gruppo A hanno una palla. Il primo giocatore del gruppo A fa rotolare la palla nel centro davanti alla porta in un determinato punto. Il primo giocatore del gruppo B corre il più rapidamente possibile verso la palla, la raccoglie e cerca di segnare. In seguito, il giocatore si allinea alla fine del gruppo A. A questo punto, tocca al secondo giocatore del gruppo A far rotolare la palla in mezzo mentre il secondo giocatore della squadra B riceve la palla e cerca di segnare, e via dicendo.

Varianti

Più difficile

- Aumentare la velocità
- Collocare un portiere o un cassone nella porta

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

Fonte: Beatrice Wiggenger, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP