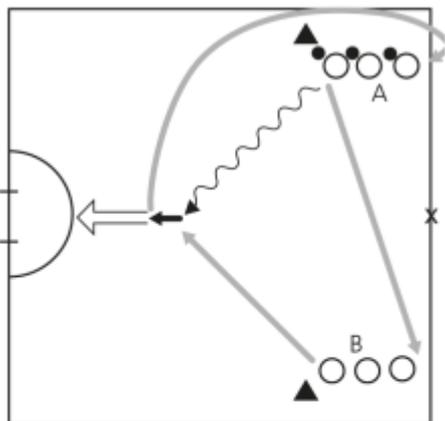


## Intercrosse – Tirare: Tiro in porta

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**