Intercrosse – Collaborazione: Esercizio dei 10 passaggi

Un esercizio che rappresenta un classico e che può pure essere svolto durante la messa in moto, obbligando gli allievi a smarcarsi per ricevere un passaggio da un compagno.

Formare due squadre e distribuirle a caso in tutta la palestra. La squadra A possiede la palla. Al fi schio del docente inizia il gioco. Lo scopo è realizzare almeno dieci pas- saggi all'interno delle propria squadra senza farsi prendere la palla dagli avversari.

Variante

Più difficile

Giocare in un campo più piccolo.

Materiale: palle e mazze

Fonte: Beatrice Wiggenhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse