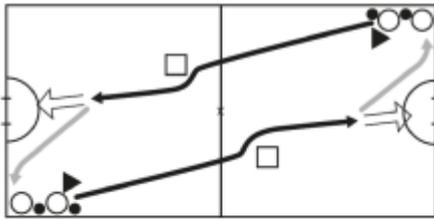


Intercrosse – Difendere con grinta: Uno contro uno

La marcatura «stretta» è il modo migliore per una squadra in difesa di impedire all'avversario di segnare un gol. Questo esercizio riproduce una situazione di uno contro uno.



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 e posizionarli uno di fronte all'altro in diagonale nella palestra. Ogni giocatore ha una palla. Due difensori si trovano nel centro della palestra. Il primo giocatore di ogni linea corre con la palla verso la porta.

Lo scopo è superare il difensore e cercare di segnare. Il difensore può eseguire solo movimenti di lato.

Variante

Più facile

- I difensori possono spostarsi liberamente per tutta la palestra.
- Collocare un portiere o un cassone nella porta.

Materiale: mazze e palle, 2 paletti, 2 porte, ev. 2 cassoni

Fonte: [Beatrice Wiggenhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO