

Intercrosse – Difendere con grinta: Attaccante o difensore?

I ruoli di attaccante e difensore sono attribuiti durante questo esercizio. I due giocatori devono così dar prova rapidamente di capacità di adattamento.



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. Ogni gruppo si trova in un angolo diverso dello stesso lato della palestra. Il docente è in mezzo e fa rotolare una palla nel centro della palestra. Al fi schio, i primi giocatori di ogni squadra corrono in avanti.

Il primo che riesce a raccogliere la palla è l'attaccante e cerca di segnare. L'altro giocatore diventa il difensore e cerca di ostacolare l'attaccante nel tiro in porta.

Variante

Più facile

Collocare un portiere o un cassone nella porta.

Materiale: mazze e palle, 2 paletti, una porta, ev. un cassone

Fonte: Beatrice Wiggerhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO