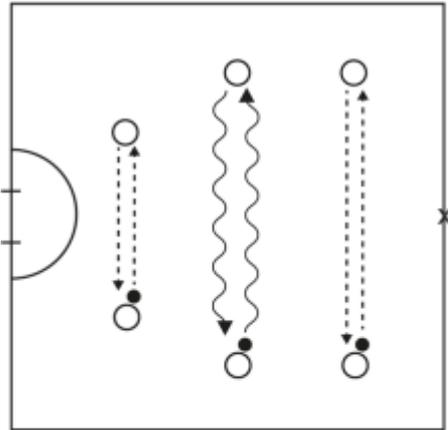


Intercrosse – Passare e ricevere: Passaggi multipli

Un esercizio che permette ai partecipanti di imparare le tecniche di base della disciplina intercrosse.



Legenda

○ Attaccante	-----> Passaggio
○● Attaccante con palla	~~~~~> Palla che rotola
□ Difensore	⇒ Tiro
→ Giocatore con la palla	▲ Oggetto per la demarcazione
→ Giocatore senza palla	○ Cerchio

Gli allievi sono in piedi uno davanti all'altro a coppie. Prima ci si esercita facendo dei passaggi normali, dopo si effettuano passaggi alti e corti. I bambini più piccoli possono iniziare imparando a far rotolare in avanti e indietro la palla per terra prima di passarsela in aria.

Variante

Modificare la distanza di tiro. Effettuare passaggi a terra, passaggi veloci, passaggi in orizzontale. Esercitarsi con la mano più debole, ecc.

Materiale: mazze e palle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP