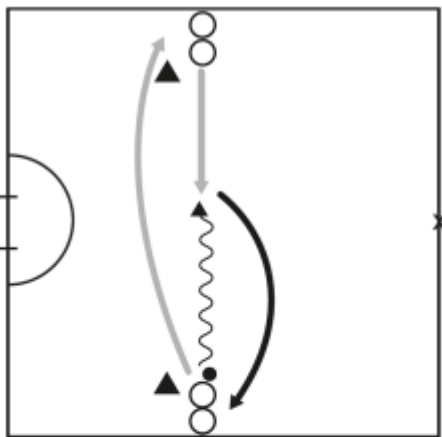


Intercrosse – Riscaldamento: Rotola la palla

Questo esercizio da svolgere in colonna permette agli allievi di scoprire una prima forma di lancio e di ricezione con la mazza. Inoltre stimola il sistema cardiovascolare.



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. Gli allievi dei due gruppi sono suddivisi in due file, e ciascuna si trova dietro a un paletto. Il primo giocatore della squadra A fa rotolare la palla fino al primo giocatore della squadra B. In seguito, si mette in fila dietro il gruppo B. Il primo giocatore del gruppo B si avvicina al prossimo giocatore del gruppo A, gli passa la palla e si mette in fila alla fine della colonna del gruppo A. E così via.

Materiale: palle e mazze, due paletti

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO