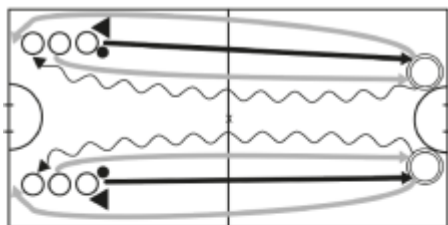


## Intercrosse – Riscaldamento: Staffetta

La velocità di corsa e la precisione di lancio sono la chiave del successo durante questo esercizio. Gli allievi alternano i ruoli «passare» e «ricevere». Da ripetere più volte.



### 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 squadre. In fondo alla palestra disporre due cerchi per terra. Tutti i giocatori hanno una mazza da intercrosse. Solo i primi giocatori di ogni squadra hanno una palla. Al fischio del docente, i primi giocatori partono, portando la palla nel cestino della mazza fino al cerchio. Depositano la palla nel cerchio e tornano a corsa dalla loro squadra. A questo punto, parte il secondo giocatore. Corre fino al cerchio, prende la palla con la mazza, la riporta alla squadra e la passa al terzo giocatore con un passaggio a terra. Vince la squadra che finisce per prima.

### Variante

#### Più difficile

Dare la palla al prossimo giocatore con un passaggio alto (e non per terra).

**Materiale:** palle e mazze, due cerchi, due paletti

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**