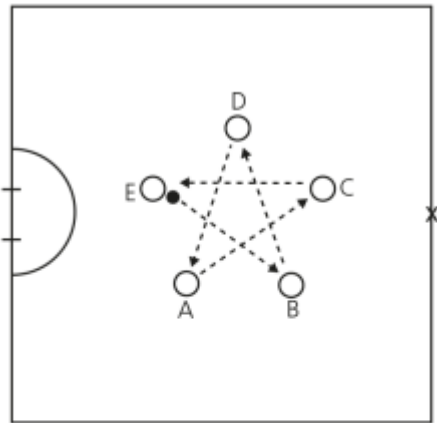


## Intercrosse – Passare e ricevere: Esercizio a stella

Questo esercizio fa parte del programma di allenamento di tutti gli sport di squadra. Permette di migliorare la precisione dei lanci e obbliga i partecipanti a dar prova di grande concentrazione.



### 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 si dispongono in cerchio. Il giocatore A lancia la palla al giocatore C, che a sua volta passa la palla al giocatore E. Si trasalascia sempre un giocatore. Importante: si tira unicamente quando il giocatore che riceve è pronto. A seconda del numero di allievi, è possibile formare due cerchi.

### Variante

### Più difficile

In funzione del grado di difficoltà, far circolare fino a quattro palle contemporaneamente.

**Materiale:** mazze e palle da intercrosse

---

Fonte: Beatrice Wiggerhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**