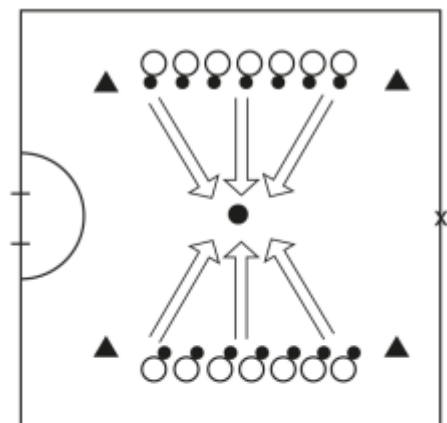


## Intercrosse – Tirare: Tiri precisi

Gli allievi dispongono di un bersaglio comune: un pallone. Questo esercizio di precisione diventa più difficile quando la palla è in movimento.



### 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. Posizionare il bersaglio (una palla da basket, da calcio o un pallone medicinale) nel centro della palestra. Tutti i giocatori hanno una palla. Nella parte di fondo della palestra, definire due linee che fungono da linee di porta. Le due squadre si posizionano dietro a una linea. Al fischio del docente, tutti i giocatori cercano di tirare verso il bersaglio che si trova nel centro. Con i tiri cercano di far rotolare il pallone oltre la linea di porta definita. Vince la squadra che riesce a far rotolare la palla per prima oltre la linea.

### Variante

#### Più difficile

Posizionare diverse palle o coni nel centro della palestra.

**Materiale:** palle e mazze, quattro paletti, un pallone grande, ev. palle di piccole dimensioni

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**