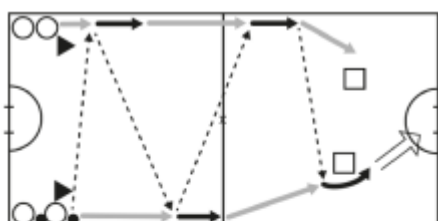


Intercrosse – Difendere con grinta: Attacco e difesa in uno

Questo esercizio obbliga i difensori a rimanere a stretto contatto con gli attaccanti. Non devono lasciarsi distrarre dai molteplici passaggi fra gli avversari.



Legenda

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

Formare squadre da due. Davanti alla porta ci sono due difensori. Le squadre da due eseguono almeno quattro passaggi prima della porta. Lo scopo è di aggirare i difensori e cercare di segnare. Cambiare dopo aver tirato in porta o se uno dei difensori recupera la palla. I due attaccanti diventano i difensori e la coppia di difensori diventa la squadra attaccante.

A seconda delle dimensioni della palestra e del numero di allievi, è possibile eseguire l'esercizio con due porte. In questo modo, partono due volte quattro giocatori.

Variante

Più facile

La porta è difesa da un portiere o inserire un cassone

Materiale: palle e mazze, due paletti, una porta, ev. un cassone

Fonte: Beatrice Wiggerhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO