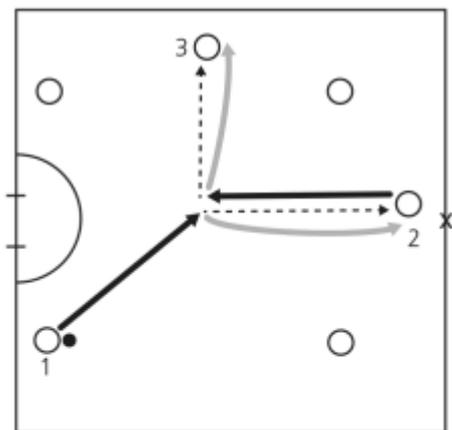


Intercrosse – Passare e ricevere: In cerchio

Gli allievi devono rimanere costantemente concentrati durante questo esercizio. Quando sono sollecitati devono dar prova di orientamento e conoscere la posizione dei loro compagni.



Legenda

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

I giocatori si dispongono in cerchio. In funzione del numero di allievi, è possibile formare due cerchi. Un giocatore (giocatore 1) con la palla corre in mezzo al cerchio, passa la palla a un altro giocatore (giocatore 2) e in seguito prende il posto del giocatore 2 nel cerchio. Il giocatore 2 riceve la palla, corre in mezzo al cerchio, passa la palla a un altro giocatore (giocatore 3) e in seguito prende il posto del giocatore 3 nel cerchio. E così di seguito.

Variante

Più difficile

- Far circolare due o tre palle contemporaneamente
- Aumentare la velocità.

Matériel: mazze e palle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO