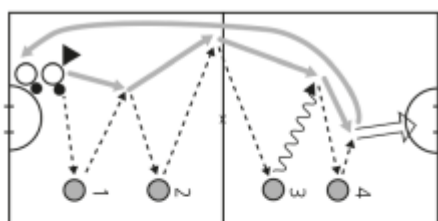


Intercrosse – Collaborazione: Passaggio in posizione

È fondamentale disporre del repertorio di passaggi più ampio possibile. Questo esercizio alterna passaggi di lunghezza diversa e passaggi al suolo.



Legenda

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

Quattro ricevitori si trovano in fi la al bordo della palestra. Gli altri allievi, muniti di mazza e palla, sono in fi la nell'angolo opposto. Il primo giocatore (A) tira la palla al ricevitore 1, che gli ripassa la palla.

In seguito A passa la palla ai ricevitori 2, 3, e 4. Dopo aver ottenuto la palla dal ricevitore 4, A conclude con un tiro in porta e poi si mette in fi la in fondo al gruppo.

Tipi di passaggio dei ricevitori: il primo ricevitore esegue un passaggio medio, il secondo un passaggio lungo, il terzo un passaggio con rimbalzo e il quarto un passaggio corto.

Varianti

Più facile

- Tutti i ricevitori effettuano dei passaggi medi.

Più difficile

- Integrare dei difensori davanti alla porta.

Materiale: palle e mazze, un paletto, una porta

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



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP