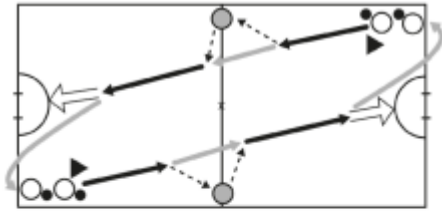


Intercrosse – Collaborazione: Passaggi doppi

La presenza di un compagno col ruolo di sostegno offre delle alternative durante un attacco. Questo esercizio deve permettere a chi porta la palla di smarcarsi.



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 gruppi e posizionarli uno di fronte all'altro in diagonale nella palestra. Tutti i giocatori hanno una palla. Due ricevitori si trovano nel centro della palestra. I primi giocatori di ogni gruppo partono contemporaneamente e tirano la palla verso il rispettivo ricevitore. Quest'ultimo ripassa la palla al giocatore che, ricevendo la palla cerca di segnare. Dopo il tiro in porta, i giocatori tornano nel gruppo.

Variante

Più difficile

- Integrare difensori.
- La porta è difesa da un portiere o inserire un cassone.

Materiale: palle e mazze, due paletti, due porte, ev. due cassoni

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO