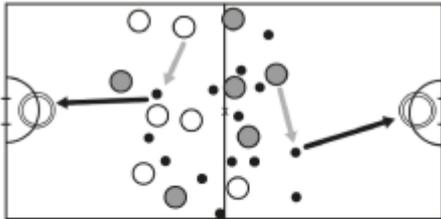


Intercrosse – Riscaldamento: Raccogliere le palle

Svolto sotto forma di gara, questo esercizio crea emulazione all'interno della classe. Gli allievi imparano ad entrare in possesso di una palla posata per terra.



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. Tutte le palle sono distribuite per terra. In fondo alla palestra disporre due cerchi per terra (un cerchio per squadra). Al fi schio del docente, le squadre devono depositare più palle possibili nel loro cerchio. Le palle possono essere raccolte unicamente con la mazza da intercrosse. È vietato usare mani e piedi. I giocatori possono correre con la palla. Vince la squadra che riesce a raccogliere il numero maggiore di palle.

Materiale: palle e mazze, due cerchi

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO