

02 | 2013

Tema del mese – Sommario

L'ABC dell'intercrosse	2
Le regole a scuola	3
Come maneggiare mazza e palla	4
Esercizi:	
• Riscaldamento	5
• Passare e ricevere	6
• Tiro in porta	7
• Precisione nei tiri	8
• Attaccare	9
• Difendere con grinta	10
• Collaborazione	11
Lezioni	12
Informazioni	18

Categorie

- Età: 11-18 anni
- Livello scolastico:
scuola media livello I e II
- Principianti e avanzati
- Acquisire e applicare



Intercrosse

È dall'inizio degli anni Ottanta, che l'intercrosse, gioco che deriva dal «lacrosse», si sta sviluppando costantemente in Europa. Rapidità, spirito di squadra e fairplay sono le caratteristiche principali di questo sport di squadra.

Il lacrosse trae le sue origini da un antico gioco degli indiani d'America usato soprattutto per prepararsi alla guerra e per scopi spirituali. Le partite impostate sul confronto potevano durare giorni e vedevano coinvolti centinaia di giocatori. Le porte in cui segnare distavano chilometri una dall'altra. Il lacrosse è in seguito diventato uno sport nazionale canadese. Nelle edizioni del 1904 e 1908 è addirittura stato una disciplina olimpica.

Spirito di squadra e senso tattico

A differenza del lacrosse, nell'intercrosse si gioca senza contatto fisico e le squadre sono miste. Per questo, l'intercrosse viene anche definito la variante «soft» del lacrosse. In Svizzera, si gioca a intercrosse da circa 20 anni. L'obiettivo del gioco è segnare il maggior numero di reti nella porta avversaria passandosi la palla con una mazza speciale munita di un cesto. La squadra che segna il maggior numero di reti vince la partita.

Le caratteristiche principali di un giocatore di intercrosse sono velocità, resistenza e abilità nel maneggiare una palla. L'intercrosse migliora inoltre lo spirito di squadra e lo sviluppo di tattiche all'interno di un gruppo.

Ideale per la scuola

Si può giocare a intercrosse sia in palestra sia all'esterno. Ma l'intercrosse è ideale per gli allievi della scuola media e delle medie superiori anche per altri motivi. Nell'intercrosse non ci sono contatti fisici né con la mazza, dunque si possono formare anche squadre miste. Inoltre, questo sport risveglia la curiosità degli allievi perché è ancora poco conosciuto e diffuso.

Pertanto, quando si inizia a giocare, tutti hanno praticamente lo stesso livello. È possibile imparare velocemente le tecniche di base per il lancio e la ricezione in poche unità di insegnamento.

Sono inoltre state sviluppate regole semplici per l'insegnamento che possono essere applicate senza problemi anche durante le partite. L'intercrosse promuove soprattutto lo spirito di squadra che è la premessa fondamentale per ottenere punti collaborando all'interno di una squadra. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

L'ABC dell'intercrosse

Due squadre da 12 giocatori (a seconda del numero di allievi) si affrontano. Sul campo ci sono sei giocatori (a seconda del numero di allievi), se necessario ci possono essere due portieri. Una partita è suddivisa in 4 tempi da 12 minuti e i cambi sono effettuati al volo.

Area di porta: davanti alle porte vi è un semicerchio che delimita l'area di porta (raggio di circa tre metri). Gli attaccanti non possono entrare nel semicerchio davanti alle porte. In caso di fallo è prevista la rimessa in gioco.

Contatto fisico: il contatto fisico mirato non è consentito (corpo a corpo, mazza con corpo, mazza a mazza). In caso di fallo è previsto il rigore.

Difesa individuale: la difesa individuale (uno contro uno) è la sola difesa autorizzata. La marcatura a zona o il raddoppio di marcatura non è permesso. In caso di fallo è previsto il rigore.

Durata: un giocatore può tenere la palla nel cesto per un massimo di cinque secondi.

Ingaggio uno contro uno: negli ingaggi, due giocatori sono uno di fronte all'altro, una mazza è posizionata a destra e una a sinistra. La palla si trova nel mezzo. Il primo giocatore che al fischio riesce a coprire la palla con il cestino ottiene l'ingaggio (vedi foto).

Inizio: decidere l'inizio della partita con il lancio di una moneta o un «uno contro uno» (vedi sotto) nel centro del campo da gioco.

Marcatura a zona: la marcatura avviene solamente uno a uno. La marcatura a zona o il raddoppio di marcatura non è permesso.

Mazza: fondamentalmente la mazza deve essere tenuta con entrambe le mani, a parte quando si riceve, si passa o si copre la palla.

Passi: il giocatore con la palla non può camminare ma deve correre o rimanere fermo. In caso di fallo è prevista la rimessa in gioco.

Porta: si utilizza una porta da unihockey che va collocata contro la parete.

Portiere: il portiere può muoversi sia dentro che fuori dall'area di porta. Può camminare con la palla e usare il proprio corpo per difendere la porta. Il portiere può toccare la palla anche con le mani e i piedi.

Posizione di difesa: un giocatore è in posizione di difesa quando tiene entrambe le mani sulla mazza e marca un giocatore avversario (cfr. copertura 1 a 1). In questa posizione, è imperativo tenere la mazza a 45°.

Rigore: si tira da una distanza di 9 metri dalla linea di porta. Il giocatore che tira si può avvicinare al portiere senza però entrare nel cerchio davanti alla porta.

Rimessa in gioco della palla: quando la palla tocca una parete laterale (v. superficie di gioco) la squadra avversaria la rimette in gioco nello stesso luogo. Il giocatore può correre con la palla, eseguire un passaggio o un tiro. Il difensore deve stare a due metri di distanza da chi porta la palla nel momento della rimessa in gioco. Quando la palla tocca la parete dietro la porta viene rimessa in gioco dal portiere o da un giocatore della sua squadra nella zona di porta. Nel caso di penalità che comprende la consegna della palla, immettere la palla nel gioco dalla linea laterale all'altezza del fallo commesso.

Superficie di gioco: il gioco si svolge su tutta la superficie di una palestra. Se una palla tocca la parete viene rimessa in gioco dalla squadra avversaria (v. rimessa in gioco).



→ [Regole del gioco della Federazione internazionale di intercrosse](#) (in francese)

Le regole a scuola

Le regole dell'intercrosse sono uniche nel loro genere perché questo gioco è stato sviluppato appositamente per le lezioni di educazione fisica.

Una panoramica delle dieci regole più importanti:

- Regola 1:** il contatto fisico mirato non è consentito (corpo a corpo, mazza a corpo, mazza a mazza).
- Regola 2:** la palla è trasportata solo tramite la mazza munita di cesto e non può essere lanciata né toccata con il corpo.
- Regola 3:** fondamentalmente la mazza deve essere tenuta con entrambe le mani, a parte quando si riceve, si passa o si copre la palla.
- Regola 4:** un giocatore può tenere la palla nel cesto per un massimo di cinque secondi.
- Regola 5:** il giocatore con la palla non può camminare ma deve correre o rimanere fermo.
- Regola 6:** la squadra che possiede la palla deve effettuare un attacco entro 30 secondi.
- Regola 7:** il giocatore che per primo copre con il cesto della sua mazza una palla che si trova per terra può giocarla. In questo caso, gli avversari devono rispettare una distanza di due metri.
- Regola 8:** davanti alle porte vi è un semicerchio che delimita l'area di porta (raggio di circa tre metri). Questa area non può essere calpestata dagli attaccanti.
- Regola 9:** la marcatura avviene solamente 1 a 1 (vedi foto). La marcatura a zona o il raddoppio di marcatura non è permesso.
- Regola 10:** non è consentito tirare quando un giocatore si trova sulla linea di fondo.

Esercizi utili per l'insegnamento delle regole agli allievi.

Regole	Esercizi
Regole 1, 2 e 10	Tutti gli esercizi
Regola 3	Sulla linea. Passaggi incrociati. In cerchio
Regole 4 e 5	Sviluppo di un attacco. Cambiare posizione. Esercizio dei 10 passaggi
Regole 6 e 7	Lezione 1 «Gioco di squadra e correttezza»
Regola 8	Tiro in porta. Staffetta dei tiri
Regola 9	Uno contro uno. Attaccante o difensore?. Attacco e difesa in uno



L'importanza del portiere nelle lezioni

Normalmente, si gioca a intercrosse con un portiere che si protegge imperativamente con un equipaggiamento specifico. Oltre agli equipaggiamenti da intercrosse o lacrosse, si può anche ricorrere a quelli da hockey su ghiaccio o unihockey. Tuttavia, è possibile – ed è anche molto divertente – giocare a intercrosse senza portiere. In alternativa, per ridurre le possibilità di fare gol, si può disporre un cassone nella porta.

Consiglio: applicando una copertura stretta a uno contro uno, la squadra può cercare di evitare che un avversario arrivi da solo davanti alla porta e che abbia così la possibilità di segnare. Se si gioca senza portiere, occorre difendere maggiormente, poiché la porta rimane scoperta (a meno di collocare un cassone).

Come maneggiare mazza e palla

Due tecniche di base sono al centro dell'intercrosse. La copertura della palla e il binomio passaggio/ricezione. La mazza può essere tenuta con una mano sola.

Ricevere e passare

Per tirare e ricevere la palla occorre tenere la mazza verticalmente con entrambe le mani. Per i destrimani: tenere la mano destra sotto il cesto (a due pugni di distanza) e la sinistra alla fine della mazza (a due pugni di distanza, v. foto a destra). Per ricevere, tenere la mazza inclinata in avanti per prendere più facilmente la palla.

Consigli

- Quando la palla è nel cesto, girarlo leggermente in modo da non perdere subito la palla.
- Per effettuare un passaggio tenere la mazza come quando si riceve ma sul lato destro del corpo (per i destrimani). La mano superiore spinge la mazza in avanti e la mano sotto tira la mazza indietro. In questo modo si svolgono i passaggi.
- Per lanciare la palla con più slancio, ruotare il corpo nella direzione di tiro.

Forme diverse di passaggio

- Passaggio corto: le mani sono posizionate sulla mazza una vicina all'altra.
- Passaggio medio: si tiene la mazza in modo normale. Mani a due pugni di distanza dalle estremità.
- Passaggio lungo: all'estremità alta della mazza, la mano è posizionata a due pugni di distanza. L'altra mano si trova sul manico.
- Passaggio a terra: far rotolare la palla al suolo finché raggiunge il prossimo giocatore.
- Passaggio: la palla è lanciata in aria finché raggiunge il prossimo giocatore.
- Passaggio con rimbalzo: la palla tocca il suolo una volta prima di essere intercettata dal prossimo giocatore.

I principianti si esercitano prima effettuando passaggi a terra per poi eseguire i passaggi normali in aria. Usare il passaggio a terra unicamente per esercitarsi. Durante le partite eseguire solo passaggi normali nelle loro quattro varianti (corti, medi, lunghi e con rimbalzo).

Coprire correttamente

Il primo giocatore a coprire la palla ne entra in possesso. Se ci si trova nell'area di attacco, la palla deve essere introdotta nel gioco dalla linea laterale. Se invece ci si trova nell'area di difesa, si può passare la palla direttamente dal punto in cui è stata coperta. Affinché l'allievo in possesso della palla possa continuare il gioco, gli altri devono mantenere una distanza di almeno due metri (v. foto a destra).

Raccogliere la palla

La palla non può essere raccolta usando mani o piedi. Per raccoglierla correttamente, bisogna posizionare la parte inferiore del cestino sulla palla, si spinge leggermente e si porta la mazza all'indietro. In questo modo, la palla rotola nel cestino (vedi foto sotto).



Esercizi: Riscaldamento

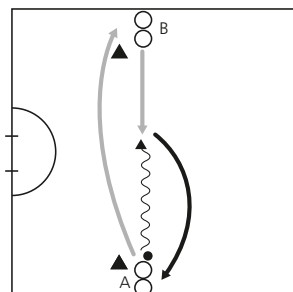
Con diversi esercizi di riscaldamento, gli allievi si avvicinano all'intercrosse in modo ludico. Nel contempo, questi esercizi permettono di familiarizzarsi con il materiale.

Rotola la palla

Questo esercizio da svolgere in colonna permette agli allievi di scoprire una prima forma di lancio e di ricezione con la mazza. Inoltre stimola il sistema cardiovascolare.

Formare due gruppi. Gli allievi dei due gruppi sono suddivisi in due file, e ciascuna si trova dietro a un paletto. Il primo giocatore della squadra A fa rotolare la palla fino al primo giocatore della squadra B. In seguito, si mette in fila dietro il gruppo B. Il primo giocatore del gruppo B si avvicina al prossimo giocatore del gruppo A, gli passa la palla e si mette in fila alla fine della colonna del gruppo A. E così via.

Materiale: palle e mazze, due paletti

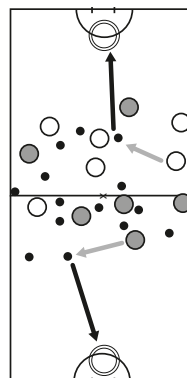


Raccogliere le palle

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.

Formare due squadre. Tutte le palle sono distribuite per terra. In fondo alla palestra disporre due cerchi per terra (un cerchio per squadra). Al fischio 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



Staffetta

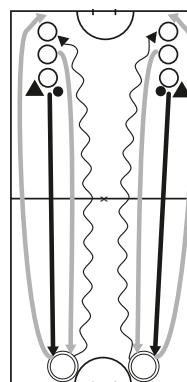
La velocità di corsa e la precisione di lancio sono la chiave del successo durante questo esercizio. Gli allievi alternano i ruoli «passare» e «ricevere». Da ripetere più volte.

Formare due squadre. In fondo alla palestra disporre due cerchi per terra. Tutti i giocatori hanno una mazza da intercrosse. Solo i primi giocatori di ogni squadra hanno una palla. Al fischio del docente, i primi giocatori partono, portando la palla nel cestino della mazza fino al cerchio. Depositano la palla nel cerchio e tornano a corsa dalla loro squadra. A questo punto, parte il secondo giocatore. Corre fino al cerchio, prende la palla con la mazza, la riporta alla squadra e la passa al terzo giocatore con un passaggio a terra. Vince la squadra che finisce per prima.

Più difficile

- Dare la palla al prossimo giocatore con un passaggio alto (e non per terra).

Materiale: palle e mazze, due cerchi, due paletti



Legenda

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

Esercizi: Passare e ricevere

I passaggi fanno parte della tecnica di base dell'intercrosse. Grazie a questi esercizi, s'impara a tirare e ricevere la palla correttamente, anche mentre si è in movimento. Inoltre, si migliora il senso d'orientamento.

Sulla linea

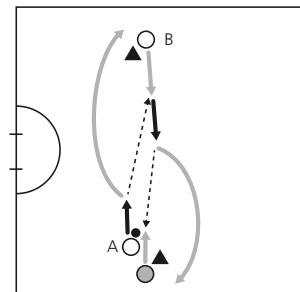
Questo esercizio basato sui passaggi si adatta molto bene al livello degli allievi. La distanza fra i partecipanti e l'aggiunta o meno del gioco in movimento sono due parametri variabili.

Formare due gruppi. Gli allievi delle due squadre sono disposti in due file e ciascuna si trova dietro a un paletto. Il primo giocatore del gruppo A passa la palla (in aria) al primo giocatore del gruppo B. Dopo aver eseguito il passaggio si mette in fila dietro il gruppo B. Il giocatore del gruppo B esegue a sua volta un passaggio verso il gruppo A e poi si posiziona dietro la fila A. E via dicendo.

Più difficile

- Modificare la distanza tra i paletti per fare passaggi lunghi o corti.
- Aumentare la velocità, passare e ricevere la palla mentre si corre.

Materiale: paletti per la demarcazione, mazze e palle



In cerchio

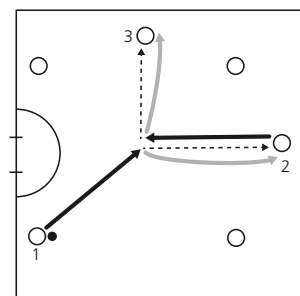
Gli allievi devono rimanere costantemente concentrati durante questo esercizio. Quando sono sollecitati devono dar prova di orientamento.

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.

Più difficile

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

Materiale: palle e mazze



Passaggi incrociati

Tre elementi sono allenati simultaneamente durante questo esercizio.

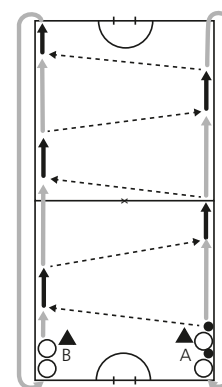
I passaggi e gli spostamenti con o senza palla. Solo chi padroneggia questi elementi porterà a termine con successo le sue azioni.

Formare due gruppi. Ciascuno dei gruppi si trova in un angolo dello stesso lato della palestra. I giocatori del gruppo A hanno una palla. I primi due giocatori dei due gruppi corrono in avanti e si passano la palla a vicenda. Eseguire almeno cinque passaggi prima di raggiungere la fine della palestra.

Più difficile

- Alle fine, tirare in porta.
- Eseguire almeno otto passaggi prima di raggiungere la fine della palestra.

Materiale: mazze e palle, due paletti, ev. porta.



Legenda

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

Esercizi: Tiro in porta

Durante le partite, si possono ottenere punti solamente facendo gol. La seguente serie di esercizi permette agli allievi di imparare la tecnica corretta per segnare mentre sono in movimento.

Tiro in porta

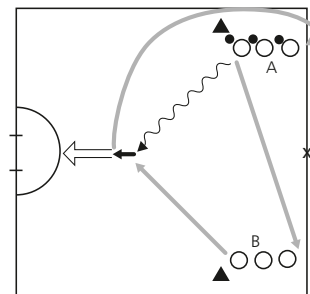
Più si riesce a prendere decisioni rapide, più la probabilità di segnare in porta è grande! Durante questo esercizio gli allievi ricevono un passaggio in movimento e rispondono immediatamente con un tiro.

Formare due gruppi che si dispongono su due linee parallele alla porta. I giocatori del gruppo A hanno una palla. Il primo giocatore del gruppo A fa rotolare la palla nel centro davanti alla porta in un determinato punto. Il primo giocatore del gruppo B corre il più rapidamente possibile verso la palla, la raccoglie e cerca di segnare. In seguito, il giocatore si allinea alla fine del gruppo A. A questo punto, tocca al secondo giocatore del gruppo A far rotolare la palla in mezzo mentre il secondo giocatore della squadra B riceve la palla e cerca di segnare, e via dicendo.

Più difficile

- Aumentare la velocità.
- Collocare un portiere o un cassone nella porta.

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



Staffetta dei tiri

L'obiettivo di questo esercizio è semplice: correre velocemente e segnare un gol. Tutto ciò, però, senza confondere velocità e precipitazione.

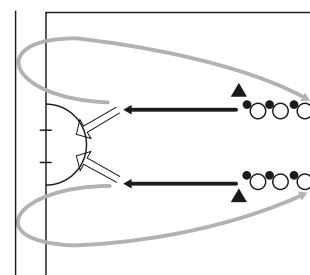
Con la pressione del tempo, i tiri a volte mancano il bersaglio.

Formare due squadre che si dispongono su due linee parallele alla porta. Tutti i giocatori hanno una mazza e una palla. Definire la linea di partenza con un paletto di demarcazione. Al fischio del docente, i primi giocatori di entrambe le squadre corrono contemporaneamente in direzione della porta e cercano di segnare. Non appena la palla entra in rete, i giocatori continuano a correre, toccano la parete dietro la porta e ritornano a corsa alla loro squadra. Se un giocatore non riesce a segnare, riprende la palla e riprova finché riesce a fare gol. Non appena il giocatore che ha toccato la parete ha superato la linea di partenza, il prossimo allievo della sua squadra parte a corsa. Vince la squadra che riesce a finire per prima.

Più difficile

- La porta è difesa da un portiere oppure posizionare un cassone.

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



Legenda

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

Esercizi: Precisione nei tiri

Dopo un attacco ben orchestrato, solo un tiro preciso permette al giocatore di segnare. I seguenti esercizi permettono agli allievi di imparare a eseguire dei tiri precisi verso la porta.

Tiri precisi

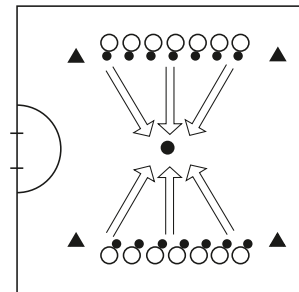
Gli allievi dispongono di un bersaglio comune: un pallone. Questo esercizio di precisione diventa più difficile quando la palla è in movimento.

Formare due squadre. Posizionare il bersaglio (una palla da basket, da calcio o un pallone medicinale) nel centro della palestra. Tutti i giocatori hanno una palla. Nella parte di fondo della palestra, definire due linee che fungono da linee di porta. Le due squadre si posizionano dietro a una linea. Al fischio del docente, tutti i giocatori cercano di tirare verso il bersaglio che si trova nel centro. Con i tiri cercano di far rotolare la palla oltre la linea di porta definita. Vince la squadra che riesce a far rotolare la palla per prima oltre la linea.

Più difficile

- Posizionare diverse palle o coni nel centro della palestra.

Materiale: palle e mazze, quattro paletti, un pallone grande, ev. palle di piccole dimensioni



Esercizio a stella

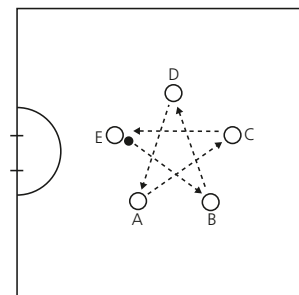
Questo esercizio fa parte del programma di allenamento di tutti gli sport di squadra. Permette di migliorare la precisione dei lanci e obbliga i partecipanti a dar prova di grande concentrazione.

Gli allievi si dispongono in cerchio. Il giocatore A lancia la palla al giocatore C, che a sua volta passa la palla al giocatore E. Si tralascia sempre un giocatore. Importante: si tira unicamente quando il giocatore che riceve è pronto. A seconda del numero di allievi, è possibile formare due cerchi.

Più difficile

- In funzione del grado di difficoltà, far circolare fino a quattro palle contemporaneamente.

Materiale: palle e mazze



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

Esercizi: Attaccare

Preparare gli attacchi in modo preciso è importante e comporta l'impegno di tutta la squadra. Correre in continuazione è una premessa fondamentale. Infatti, solo chi si libera correttamente dagli avversari e si posiziona bene per ricevere i passaggi collabora attivamente agli attacchi sviluppati dalla sua squadra.

Sviluppo di un attacco

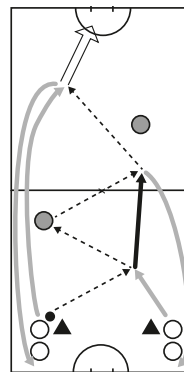
La presenza di due giocatori supplementari durante questo esercizio offre nuove soluzioni ai due attaccanti e permette loro di concentrarsi sul luogo in cui si trovano.

Formare squadre da due allievi con una palla. Posizionare due ricevitori in un campo. La squadra da due attacca e, se necessario, integra i due ricevitori. Lo scopo è segnare dopo aver fatto almeno quattro passaggi.

Più difficile

- Integrare una posizione di difesa.
- Collocare un portiere o un cassone nella porta.

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



Cambiare posizione

Questo esercizio da svolgere a squadre di tre persone prevede numerosi cambiamenti di posizione e richiede un buon orientamento nello spazio.

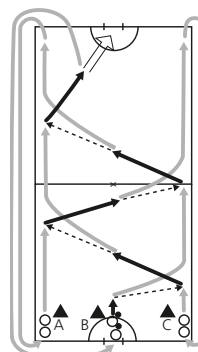
In situazione di gioco, permette di smarcarsi dall'avversario.

Si tratta di attaccare in squadre da tre. Lo scopo è di segnare dopo aver fatto almeno quattro passaggi. Mentre si gioca, i tre giocatori cambiano continuamente posizione.

Più difficile

- Integrare due difensori.
- Collocare un portiere o un cassone nella porta.

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



Legenda

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

Esercizi: Difendere con grinta

Nell'intercrosse vige la copertura uno a uno. Questa forma speciale di difesa a uomo richiede una tecnica particolare, molto allenamento e un cambio veloce dalla posizione di difesa a quella di attacco.

Uno contro uno

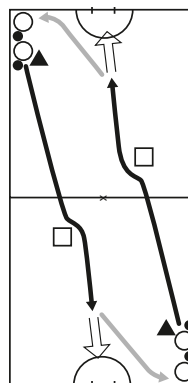
La marcatura «stretta» è il modo migliore per una squadra in difesa di impedire all'avversario di segnare un gol. Questo esercizio riproduce una situazione di uno contro uno.

Formare due gruppi e posizionarli uno di fronte all'altro in diagonale nella palestra. Ogni giocatore ha una palla. Due difensori si trovano nel centro della palestra. Il primo giocatore di ogni linea corre con la palla verso la porta. Lo scopo è superare il difensore e cercare di segnare. Il difensore può eseguire solo movimenti di lato.

Più facile

- I difensori possono spostarsi liberamente per tutta la palestra.
- Collocare un portiere o un cassone nella porta.

Materiale: mazze e palle, 2 paletti, 2 porte, ev. 2 cassoni



Attaccante o difensore?

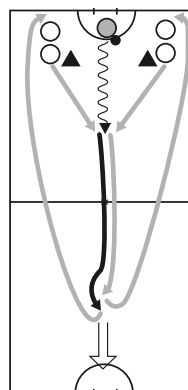
I ruoli di attaccante e difensore sono attribuiti durante questo esercizio. I due giocatori devono così dar prova rapidamente di capacità di adattamento.

Formare due gruppi. Ogni gruppo si trova in un angolo diverso dello stesso lato della palestra. Il docente è in mezzo e fa rotolare una palla nel centro della palestra. Al fischio, i primi giocatori di ogni squadra corrono in avanti. Il primo che riesce a raccogliere la palla è l'attaccante e cerca di segnare. L'altro giocatore diventa il difensore e cerca di ostacolare l'attaccante nel tiro in porta.

Più facile

- Collocare un portiere o un cassone nella porta.

Materiale: mazze e palle, 2 paletti, una porta, ev. un cassone



Attacco e difesa in uno

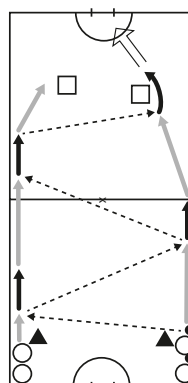
Questo esercizio obbliga i difensori a rimanere a stretto contatto con gli attaccanti. Non devono lasciarsi distrarre dai molteplici passaggi fra gli avversari.

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.

Più facile

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

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



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

Esercizi: Collaborazione

Per sviluppare un attacco di successo, i membri di una squadra devono lavorare insieme in modo preciso. Tale collaborazione è possibile solo se regna un buono spirito di squadra. I seguenti esercizi promuovono il gioco di squadra.

Esercizio dei 10 passaggi

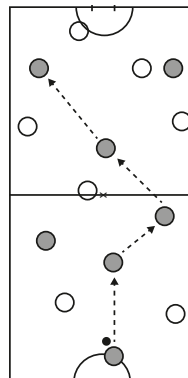
Un esercizio che rappresenta un classico e che può pure essere svolto durante la messa in moto, obbligando gli allievi a smarcarsi per ricevere un passaggio da un compagno.

Formare due squadre e distribuirle a caso in tutta la palestra. La squadra A possiede la palla. Al fischio del docente inizia il gioco. Lo scopo è realizzare almeno dieci passaggi all'interno della propria squadra senza farsi prendere la palla dagli avversari.

Più difficile

- Giocare in un campo più piccolo.

Materiale: palle e mazze



Passaggi doppi

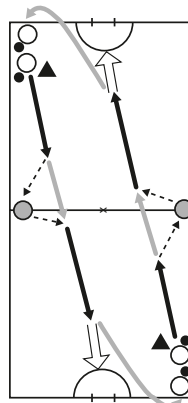
La presenza di un compagno col ruolo di sostegno offre delle alternative durante un attacco. Questo esercizio deve permettere a chi porta la palla di smarcarsi.

Formare due gruppi e posizzarli 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.

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



Passaggio in posizione

È fondamentale disporre del repertorio di passaggi più ampio possibile.

Questo esercizio alterna passaggi di lunghezza diversa e passaggi al suolo.

Quattro ricevitori si trovano in fila al bordo della palestra. Gli altri allievi, muniti di mazza e palla, sono in fila 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 fila 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.

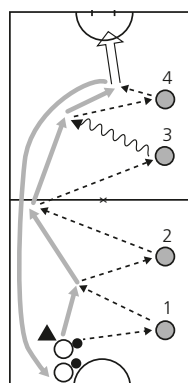
Più facile

- Tutti i ricevitori effettuano dei passaggi medi.

Più difficile

- Integrare dei difensori davanti alla porta.

Materiale: palle e mazze, un paletto, una porta



Legenda

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

Lezioni

Percorso intercrosse

Un percorso con diverse postazioni si presta particolarmente bene per assimilare elementi tecnici dell'intercrosse. Durante questa lezione gli allievi migliorano la tenuta della mazza e imparano a tirare con precisione.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti
 Livello di capacità: 6°-9° anno scolastico
 Età: 11-15 anni
 Livello: principianti
 Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Condurre la palla con la mazza.
- Eseguire tiri mirati e centrare.


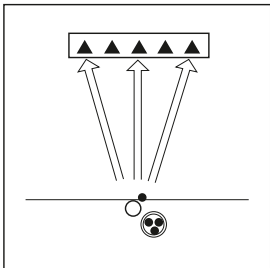

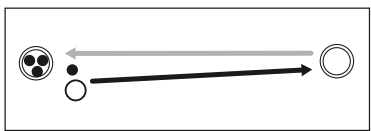
Organizzazione del percorso

- Numero di persone per postazione: secondo il numero di allievi, idealmente due
- Durata degli esercizi: 60 secondi
- Pausa fra un esercizio e l'altro: nessuna (spostamento da una postazione all'altra)
- Numero di volte in cui eseguire il circuito: 2

Legenda

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

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	Introduzione	10' Colpire il pallone medicinale Formare due squadre. Posizionare un pallone medicinale nel centro della palestra. Tutti i giocatori hanno una palla. Nella parte di fondo della palestra, definire due linee che fungono da linee di porta. Le due squadre si posizionano dietro a una linea. Al fischio del docente, tutti i giocatori cercano di tirare verso il bersaglio che si trova nel centro. Con i tiri cercano di far rotolare il pallone oltre la linea di porta definita. Vince la squadra che riesce a far rotolare la palla per prima oltre la linea.		Mazze da intercrosse, 4 paletti 1 pallone medicinale
		25' Allenamento a postazioni Installare il materiale		Moltiplicare il materiale secondo il numero di persone previste per postazione.
		Postazione 1: colpire i coni Posizionare diversi coni su una panchina. Gli allievi devono colpire i coni dalla linea.		1 mazza e diverse palle 1 panchina 1 cerchio
		Postazione 2: tiri in porta Posizionare delle bottigliette in PET nella porta. Gli allievi devono colpire le bottigliette dalla linea.		1 mazza e diverse palle 1 porta Bottiglie PET 1 cerchio
		Postazione 3: tchoukball Da una linea definita, il primo giocatore tira la palla nella rete da tchoukball mentre il secondo giocatore cerca di acchiappare la palla. In seguito, tocca al secondo tirare la palla, e via dicendo.		2 mazze e 1 palla Rete da tchoukball

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
25'	Parte principale	Postazione 4: slalom Eseguire uno slalom a corsa tenendo entrambe le mani sulla mazza (posizione di difesa, vedi pagina 2). Non è consentito sciogliere la posizione di difesa.		1 mazza e 1 palla Paletti
		Postazione 5: colpire i cappellini Cercare di fare entrare il maggior numero di palle nei cappellini.		1 mazza e diverse palle 1 cassone Cappellini 1 cerchio
		Postazione 6: colpire i punti Definire tre punti sulla parete. Colpire alternativamente questi tre punti.		1 mazza e 1 palla Nastro adesivo per la demarcazione
		Postazione 7: depositare la palla Disporre due cerchi per terra. Uno dei cerchi è pieno di palle. Un giocatore prende una palla dal cerchio, corre verso il secondo cerchio e vi deposita la palla. In seguito, si reca di nuovo al primo cerchio, riprende una palla che riporta al secondo cerchio, e via dicendo.		1 mazza e diverse palle 2 cerchi

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	25'	<p>Postazione 8: circuito</p> <p>Due allievi sono uno di fronte all'altro dietro ai loro rispettivi paletti. L'insegnante si posiziona dietro il giocatore in possesso di palla (giocatore A). Quest'ultimo fa un passaggio in aria al compagno di fronte (giocatore B), segue il suo passaggio e va prendere il posto di quest'ultimo. Il giocatore B riceve e poi passa a sua volta la palla all'insegnante prima di andare a mettersi di fronte. E così via.</p> <p>Variante: senza insegnante. I due allievi si fanno dei passaggi senza spostarsi.</p>		Mazze e palla 2 paletti
Ritorno alla calma	10'	<p>Tchoukball-intercrosse</p> <p>Formare due squadre. Chi riesce a colpire la rete da tchoukball e dopo acchiappare la palla ottiene un punto per la sua squadra.</p>		Mazze e 1 palla Rete da tchoukball

Attacco

Attaccare non è per niente difficile se si tiene la mazza correttamente e si riesce a tirare in porta. Questa lezione propone diverse situazioni di gioco senza avversari per acquisire alcuni automatismi.

Condizioni quadro

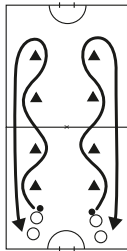

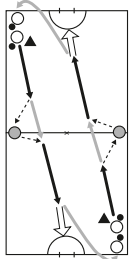
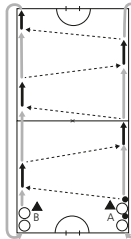

Durata della lezione: 45 minuti
 Livello di capacità: 6°-12° anno scolastico
 Età: 11-18 anni
 Livello: Avanzati
 Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Essere in grado di effettuare un attacco.
- Apprendere la tecnica per tenere la mazza durante gli attacchi.

Legenda

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

	Tema/compito/esercizio/jogo	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' Staffetta Formare due squadre. Effettuare uno slalom e poi consegnare la palla al prossimo giocatore.		Mazze e palle Paletti
	Parte principale	30' Esercizio di attacco Formare quattro gruppi. Due gruppi giocano con due porte. Per raggiungere la porta, il giocatore deve fare uno slalom tra i paletti. I paletti sostituiscono i difensori. Durante lo slalom, la mazza deve rimanere nella stessa posizione, non è possibile passarla da destra a sinistra.	
Doppio passaggio 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.			Mazze e palle 2 paletti 2 porte
Passaggi incrociati Formare due gruppi. Ciascuno dei gruppi si trova in un angolo dello stesso lato della palestra. I giocatori del gruppo A hanno una palla. I primi due giocatori dei due gruppi corrono in avanti e si passano la palla a vicenda. Eseguire almeno cinque passaggi prima di raggiungere la fine della palestra.			Mazze e palle 2 paletti 1 porta
Ritorno alla calma	10' Partita Formare due squadre. In funzione del numero di allievi, ci sono tra 4 e 6 giocatori per squadra.		Mazze e palle 1 porta

Difesa

Nell'intercrosse i contatti fisici non sono autorizzati. Gli avversari possono essere trattenuti e fermati soltanto assumendo la posizione di difesa corretta. Questa lezione introduce gli allievi ai principi della difesa individuale.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: 6°-12° anno scolastico

Età: 11-18 anni

Livello: Avanzati



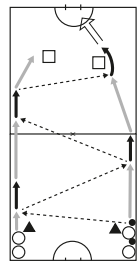
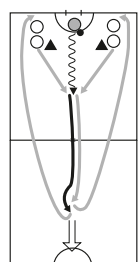

Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Imparare a tenere correttamente la mazza nella posizione di difesa.
- Imparare la copertura a uomo.

Legenda

○ Attaccante	⋯ Passaggio
● Attaccante con palla	⋈ Palla che rotola
□ Difensore	⇒ Tiro
➔ Giocatore con la palla	▲ Oggetto per la demarcazione
➡ Giocatore senza palla	○ Cerchio

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Ingaggio Due giocatori si affrontano. Le due mazze vanno tenute in basso. La palla si trova nel centro. Al fischio bisogna coprire la palla, ovvero posizionarvi sopra il cestino.		Mazze e palle
Parte principale	30' Uno contro uno Formare squadre da due. Il primo giocatore cerca di avvicinarsi a una delle porte cercando di schivare il secondo giocatore.		Mazze e palle 1 porta
	Difesa di squadra Formare squadre da due allievi con una palla. Posizionare due ricevitori in un campo. La squadra da due attacca e, se necessario, integra i due ricevitori. Lo scopo è segnare dopo aver fatto almeno quattro passaggi. Dopo il tiro in porta o non appena un difensore conquista la palla si cambia. Entrambi gli attaccanti diventano difensori e i due difensori diventano gli attaccanti. A seconda dei gruppi e delle dimensioni della palestra questo esercizio può essere svolto con due porte. In seguito ogni volta iniziano quattro giocatori contemporaneamente.		Mazze e palle 2 paletti 1 porta
	Attaccante o difensore? Formare due gruppi. Ogni gruppo si trova in un angolo diverso dello stesso lato della palestra. Il docente è in mezzo e fa rotolare una palla nel centro della palestra. Al fischio, i primi giocatori di ogni squadra corrono in avanti. Il primo che riesce a raccogliere la palla è l'attaccante e cerca di segnare. L'altro giocatore diventa il difensore e cerca di ostacolare l'attaccante nel tiro in porta.		Mazze e palle 2 paletti 1 porta
Ritorno alla calma	10' Partita Formare due squadre. In funzione del numero di allievi, ci sono tra 4 e 6 giocatori per squadra.		Mazze e palle 1 porta

Gioco di squadra e correttezza

L'intercrosse si distingue soprattutto per la buona collaborazione all'interno di una squadra. In questo sport il fairplay è in primo piano dato che i contatti fisici e contatti con la mazza sono vietati. Una lezione che offre l'opportunità di esercitare questo aspetto.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti
 Livello di capacità: 6°-9° anno scolastico
 Età: 11-15 anni
 Livello: principianti
 Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Comunicare all'interno della squadra.
- Tenere la mazza correttamente.
- Migliorare il gioco di squadra.

Consigli

- Durante una partita, la mazza indica sempre come si preferirebbe ricevere la palla (da sopra, da sotto, sinistra o destra).
- La comunicazione è molto importante. In situazione di gioco, gli allievi comunicano con i compagni e spiegano alla loro squadra se sono pronti a ricevere o quale giocatore stanno marcando.

Legenda	
	Attaccante
	Attaccante con palla
	Difensore
	Giocatore con la palla
	Giocatore senza palla
	Passaggio
	Palla che rotola
	Tiro
	Oggetto per la demarcazione
	Cerchio

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' Gioco dei 10 passaggi Formare due squadre e distribuirle a caso in tutta la palestra. La squadra A possiede la palla. Al fischio del docente inizia il gioco. Lo scopo è realizzare almeno dieci passaggi all'interno delle propria squadra senza farsi prendere la palla dagli avversari.		1 palla da pallamano
	Parte principale	30' Tiri in due Formare squadre da due. Il primo giocatore tira la palla contro la parete, il secondo deve ricevere la palla e tirarla a sua volta contro la parete. Il primo cerca di riprendere la palla, e così via.	
Comunicare con la mazza Formare squadre da due. Due allievi si passano la palla da intercrosse. Il giocatore che riceve indica con la mazza dove vorrebbe prendere la palla. Al fischio, cambiare le squadre.			Mazze e palle
Attacco di gruppo Formare quattro gruppi. Due gruppi giocano uno contro uno davanti a una porta. Si tratta di eseguire almeno sei passaggi prima di tirare in porta. Durante il gioco, gli allievi comunicano tra di loro e segnalano ai loro compagni non appena sono liberi.			Mazze e 2 palle 2 porte
Ritorno alla calma	10' Gioco dei 10 passaggi con mazza da intercrosse Formare due squadre. Si tratta dello stesso esercizio della parte introduttiva eseguito però con mazze e palle da intercrosse. Vince la squadra che riesce a eseguire per prima 10 passaggi. La squadra avversaria cerca di coprire bene e di intercettare la palla.		Mazze e 1 palla

Informazioni

Filmato

- [This Is Intercrosse](#)

Materiale

- [Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse](#)

Corsi per docenti

La Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse offre regolarmente corsi introduttivi e di perfezionamento per docenti di educazione fisica.

Contatto: Beatrice Wiggenhauser, SVRzh1.X@i.ZY

Partner



Per il tema del mese:



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autrice

Beatrice Wiggenhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse

Redazione

mobilesport.ch

Foto

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Illustrazioni

Media didattici SUFSM

Layout

Media didattici SUFSM