

Lezione

Gioco di squadra e resistenza 1

L'intercrosse si distingue soprattutto perché è un gioco di squadra efficace e rapido. Questa lezione permette di allenare e applicare le due caratteristiche contemporaneamente.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello di apprendimento: dal 6° anno di scolarizzazione
- Età: dagli 11 anni in su
- Livello: avanzati

Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la comunicazione nella squadra
- Migliorare la resistenza fisica
- Allenare il gioco di squadra

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	10' Acchiappino di reazione I giocatori A e B corrono uno dietro l'altro. Al segnale del docente lanciare cinque volte la palla verso il muro per poi riprenderla. Poi il giocatore B deve catturare il giocatore A. Cambio al volo di partner. Quando tutti gli allievi hanno un nuovo compagno si riparte.	
Parte principale	&)' Esercizio di difesa Disporre sei porte (in alternativa, tappetini) nella palestra. Due squadre (A e B) giocano una contro l'altra. La squadra C è in difesa e protegge le sei porte. Dopo ogni rete, la squadra vittoriosa scambia ruolo con la squadra C. Osservare le regole: Difendere correttamente .	
	Cinque passaggi Formare due squadre e delimitare il campo. La squadra che riesce a eseguire per prima cinque passaggi, senza che la palla cada a terra o esca dal campo, ottiene un punto. È vietato eseguire passaggi all'indietro con i propri compagni di squadra. Esempio: il giocatore 1 passa al giocatore 2, il giocatore non può ripassare la palla al giocatore 1 ma deve passarla al giocatore 3 o 4. Osservazione: questo esercizio presuppone la padronanza delle tecniche di lancio e di ricezione. Richiede velocità, corsa, gioco di squadra e permette di allenare la condizione fisica.	
Ritorno alla calma	10' Stella Gli allievi si dispongono in cerchio e fanno circolare la palla in senso orario, saltando però sempre un giocatore. Chi fa cadere la palla si deve sedere per terra ed è escluso dal gioco. Vincono gli ultimi cinque giocatori rimasti.	