

Intercrosse – 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).

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).



Fonte: Beatrice Wiggenhauser, www.intercrosse-basel.ch e UFSPÖ