

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Una nuova disciplina sportiva : intercrosse  
**Autor:** Jakob, Rolf C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999203>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Una nuova disciplina sportiva

## Intercrosse

di Rolf C. Jakob  
foro: Daniel Käsermann

***L'intercrosse è un gioco affascinante. Era praticato dagli indiani del Nordamerica e allora si chiamava «Lacrosse». Oggi torna alla ribalta con regole semplificate. In Canada, negli Stati Uniti e in Europa questo gioco veloce e dinamico ha conquistato i favori dei giovani che praticano sport nelle scuole o nelle società.***

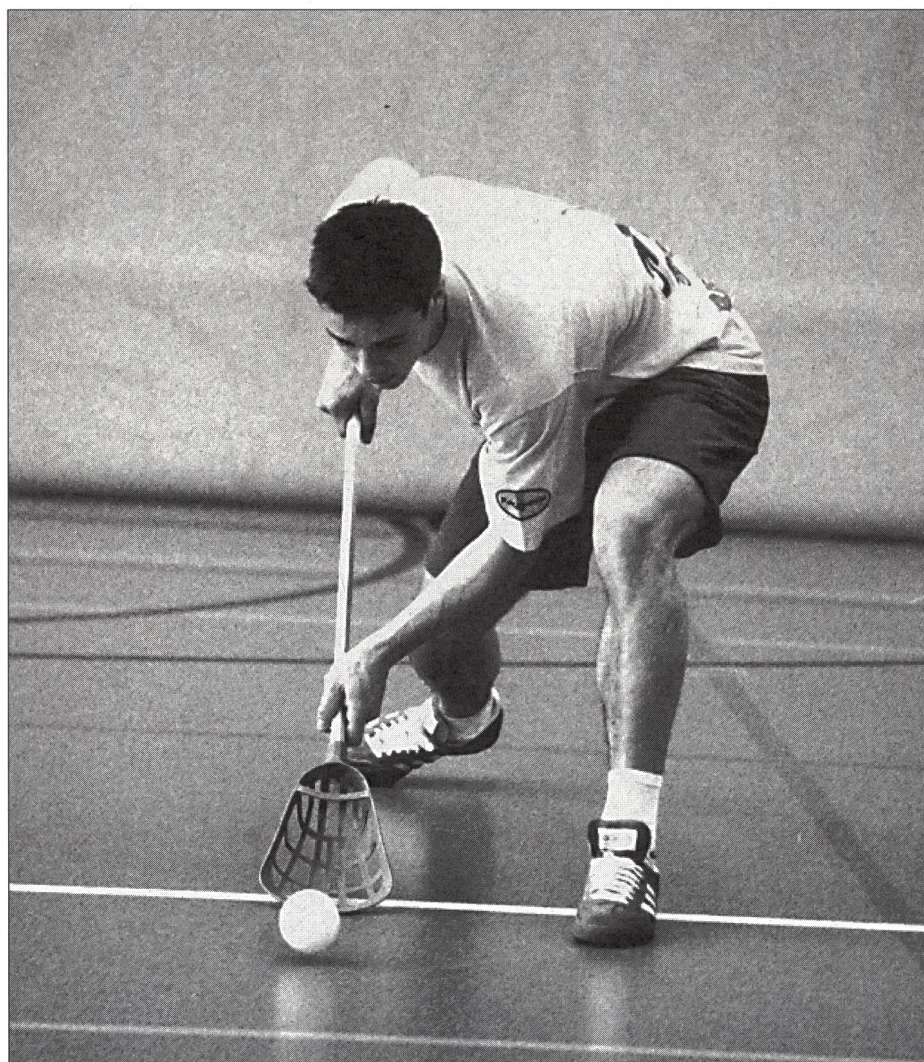
Giochi di bastone e pallina esistono da secoli in ogni parte del mondo. Nel Nordamerica è considerato il più antico gioco del genere praticato dagli indiani quale rituale religioso durante le cerimonie. Lacrosse

serviva pure come preparazione alla guerra. Per questo fu chiamato dagli Irochesi «Baggataway» ciò che significa: fratellino della guerra. Il Lacrosse veniva giocato all'interno della tribù con cento fino a mille

giocatori per parte. Le porte erano costituite da rocce oppure alberi, distanti l'una dall'altra 600 metri, in alcuni casi fino a 15 chilometri. Le partite duravano dall'alba al tramonto per due o tre giorni. Il primo resoconto di questo gioco dei pellerossa è del missionario francese Jean de Brebeuf che, nel 1636, gli diede il nome di La crosse, cioè: bastone ricurvo.

Nel 1880, i coloni francesi iniziarono a praticare regolarmente questo gioco, fissandone le dimensioni del campo di gioco, le regole e il numero dei giocatori per squadra. I canadesi, nel 1859, lo dichiararono gioco nazionale. All'inizio di questo secolo venne introdotto quale gioco nelle scuole secondarie e i ginnasi di tutta l'America. Il Lacrosse è stato disciplina olimpica ad Amsterdam nel 1928, a Los Angeles nel 1932 e a Londra nel 1948. Oggigiorno questo gioco è praticato un po' dappertutto nel mondo, per la precisione in 17 nazioni e con quasi mezzo milione di adepti. Negli USA e in Canada questo originale e antico sport ha, negli ultimi dieci anni, registrato un grosso incremento nelle scuole e nei club.

***Posizione bassa di bastone e corpo nella ricezione della pallina.***



### Tipi di Lacrosse

#### Intercrosse

Nel 1985 è stata fondata la Federazione internazionale d'Intercrosse (FIIC) allo scopo di divulgare questo gioco di squadra fra i giovani. L'Intercrosse è giocato da due squadre di 5 giocatori, in palestra oppure all'aperto. L'obiettivo del gioco è, tramite passaggi con il bastone, di infilare la pallina nella porta avversaria. Vince la squadra che, al termine della partita, ha segnato il maggior numero di reti. Il materiale è semplice, robusto e poco costoso. All'interno della squadra regnano Fairplay e collaborazione. L'Intercrosse non presenta pericoli e procura divertimento fra i giovani praticanti.

#### Campo maschile

Misura 110 metri di lunghezza e 60 metri di larghezza. Le porte sono quadrate con lati di 183 cm e distano l'una dall'altra 80 metri. In campo ci



sono dieci giocatori: 1 portiere, 3 difensori, 3 mediani e 3 attaccanti. La durata effettiva di gioco è di 4 x 15 minuti. I cambi sono volanti. Il bastone di Lacrosse ha una lunghezza di 100 - 182 cm. La pallina è di gomma dura ed ha un diametro di 6,3 cm e un peso di 185 g. I giocatori portano casco, guanti, protezioni per gomiti, spalle, torace e inguine. Il gioco affascina per la velocità estrema dei passaggi e veloci cambiamenti di attacco - difesa. È caratterizzato dalla durezza dell'hockey su ghiaccio e dal ritmo della pallacanestro.

### Campo femminile

Bastoni e pallina come per gli uomini. Stessa dimensione del campo di gioco. Il Lacrosse femminile è giocato con squadre di 12 giocatrici e senza linee laterali. Le sole linee sono il punto d'ingaggio a metà campo e le due linee di porta. Le limitazioni laterali vengono fissate dalle due capitane e dagli arbitri.

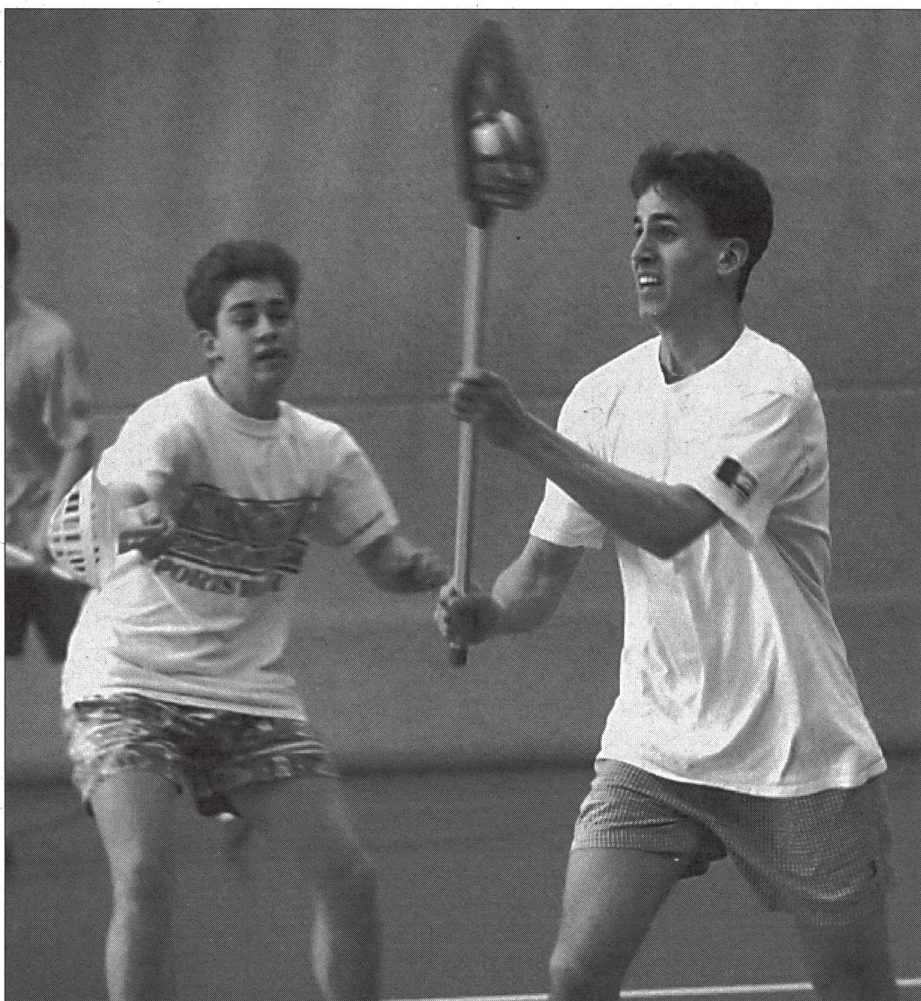
La durata della partita è di 2 x 25 minuti. Il cambio delle giocatrici avviene esclusivamente a metà tempo o in caso d'infortunio. Lacrosse al femminile si gioca senza equipaggiamento protettivo, solamente con il contatto di bastone e senza quello fisico.

### Box Lacrosse

Questa variante è considerata alla lunga la più dura. Il Box Lacrosse si gioca in una lega professionistica maschile, durante i mesi estivi, sulle piste di hockey su ghiaccio. Ogni squadra conta 6 giocatori. La porta è un po' più piccola (150 x 150 cm). I giocatori portano l'equipaggiamento completo come nel gioco su terra e sono permessi i colpi di bastone sul davanti e lateralmente. Il gioco è veloce poiché la squadra in possesso della pallina ha soli 30 secondi per concludere l'attacco, altrimenti la pallina è concessa all'avversario. I cambi sono volanti. Falli e durezza eccessiva sono puniti con penalità di 2 - 5 minuti o con l'espulsione.

### Uni Lacrosse

Questo orientamento è stato introdotto dalla Federazione internazionale di Lacrosse quale nuova disciplina per facilitare l'approccio a questo sport. Si gioca con squadre



*Passaggio e difesa dell'avversario.*

miste di 8 - 10 persone all'aperto e con 6 in palestra. Le porte all'esterno sono di 183 x 183 cm e in palestra di 120 x 120. Si gioca con gli stessi bastoni e pallina. Solo il portiere gioca con l'equipaggiamento protettivo. Vigono le regole delle gare femminili.

### Vantaggi per l'insegnamento sportivo

Questo sport si basa sul Fairplay ed è un gioco di squadra senza contatto fisico, bene adatto quindi per ragazzi e ragazze e per squadre miste. L'Intercrosse può essere giocato ovunque, in palestra o all'aperto, anche su campi imperfetti. Le regole sono semplici e possono essere elaborate e sviluppate in classe. L'Intercrosse favorisce la bilateralità. Un giocatore esperto può agire sui due lati.

Un ulteriore punto positivo nell'apprendimento coordinativo è che ci si può allenare anche con altri attrezzi (racchette da tennis o Squash, bastoni da Unihockey).

Con un po' d'esercizi l'Intercrosse diventa un gioco che favorisce la condizione fisica.

### Facile da imparare

L'Intercrosse s'impara senza difficoltà, come altri sport di squadra. Naturalmente occorre un po' di pazienza per acquisire le capacità di base come il passaggio, la ricezione e il «Cradling» (movimento particolare per non perdere la pallina nei veloci cambiamenti di direzione). Un movimento che ricorda il palleggio nella pallacanestro. È dimostrato che i giovani imparano velocemente questo sport.



## Materiale ed equipaggiamento

I bastoni sono in alluminio leggero e un robusto cestino in materia plastica e sono lunghi 104 cm. La pallina (diametro 7,8 cm) è di plastica morbida, pesa 75 g, ed evita ferite se colpisce il corpo. Si possono utilizzare le porte di Unihockey o cassoni. Fino all'età di 11 anni si raccomanda di giocare senza portiere. Quando si gioca con il portiere, quest'ultimo deve portare il casco con la protezione per il viso.

## Regole

### Campo di gioco

In palestra: non ci sono delimitazioni laterali o di fondo. Le palline che rimbalzano dalle pareti restano in gioco. All'aperto: le delimitazioni possono essere decise a seconda del numero dei giocatori e del campo a disposizione. Una linea mediana suddivide le aree d'attacco e difesa. Le porte sono di 120 x 120 cm (come nell'Unihockey). Davanti alle porte v'è un semicerchio di 3 metri di raggio. La linea di punizione si trova a 7 m dalla porta.

### Equipaggiamento

Si può solo giocare con il bastone da Intercrosse e una pallina da Intercrosse morbida. I giocatori di movimento portano normali abiti sportivi. Il portiere deve portare una protezione per il viso (casco da Unihockey).

### Squadre

Si compongono di 5 o 6 giocatori, portiere incluso, a seconda delle dimensioni del terreno da gioco. In panchina vi sono tre riserve e i cambi sono volanti e avvengono con lo scambio di bastone ai limiti del campo.

**Tiro in porta: dopo un tiro o un passaggio il bastone mostra la direzione dell'obiettivo.**







**Rimessa in gioco: pallina fra i bastoni con cestino rovesciato.**

### Durata della partita

Due tempi di 15 minuti con 10 minuti di pausa. In caso di parità ci sono due tempi supplementari di 3 minuti. Quando il risultato resta invariato si continua a giocare fino alla rete decisiva (Sudden Death).

### Ingaggio

La pallina è posta a terra fra i bastoni dei due giocatori (cestino rovesciato). Al fischio dell'arbitro la partita comincia. Dopo ogni rete si ritorna all'ingaggio a centrocampo.

## Regole generali

I giocatori di movimento possono utilizzare solo il bastone per toccare la pallina, a terra o in aria. Giocare con la mano o con il piede comporta un tiro libero a favore della squadra avversaria.

Un giocatore non può tenere la pallina più di 5 secondi (in palestra 4 secondi). In questo periodo può avanzare, passare o tirare in rete. All'inizio si consiglia all'arbitro di contare il tempo ad alta voce allo scopo di abituare i giocatori a questa regola. Oltrepassare questo breve periodo di tempo è punito con un tiro libero a favore degli avversari.

Il portiere può, nell'area di porta, parare con il corpo intero. In possesso di palla, il portiere deve rimetterla in gioco entro 5 secondi (4 in palestra). Superato questo limite, agli avversari è concesso un tiro libero.

L'area di porta è occupata dal solo portiere ed è quindi tabù per i giocatori di movimento. L'estremo difensore può lasciare l'area di porta e anche tirare nella porta avversaria. Entrare nell'area di porta, da parte di giocatori di movimento, comporta un tiro libero per gli avversari.

I giocatori in attacco o in difesa devono tenere il bastone con le due mani. Eccezione: pallina libera a terra o in aria. Punizione: un minuto.

È vietato ostacolare l'avversario con il corpo o il bastone. Falli leggeri di questo genere sono puniti con un tiro libero. Falli gravi con un minuto d'espulsione. Quando un attaccante subisce fallo in zona d'attacco (fallo del difensore) riceve un tiro di punizione dalla linea dei 7 metri. Tutti gli altri falli all'attacco o in difesa sono puniti con un minuto di sospensione. L'attaccante può tirare in porta solo quando sulla direzione del tiro non v'è nessun giocatore. Tiri alla cieca o non controllati sono vietati e puniti con un minuto di sospensione.

La squadra in difesa non può applicare la zona; lo può fare in caso d'in-

feriorità numerica. Punizione: un minuto.

Ogni tiro libero avviene dal punto dell'accaduto e tramite un passaggio indiretto. I giocatori avversari mantengono una distanza di 2 metri. Punizione: un minuto.

Gioco pericoloso con il bastone, bloccare la pallina al corpo o mantenere la pallina nel cestino sono puniti con un minuto.

Falli volontari e comportamento antisportivo sono puniti con l'espulsione.

### Regole metodologiche per lo sviluppo del gioco

#### Copertura:

Chi copre una pallina libera la può tranquillamente riprendere. Gli avversari si tengono a una distanza di 2 metri.

#### Passaggio:

Allo scopo di favorire il gioco d'assie, prima di tirare in porta occorre effettuare tre passaggi. ■

## Informazioni

Federazione svizzera di  
Lacrosse e Intercrosse  
casella postale  
6052 Hergiswil  
tel. + fax. 041 630 45 43

#### Prestazioni di servizio:

informazioni, corsi di perfezionamento, vendita e noleggio di materiale, regolamenti, videocassette, aiuto per tornei, contatti con la Federazione internazionale di Lacrosse e Intercrosse.

Disponibilità per tornei scolastici in collaborazione con gli insegnanti.

#### Video:

Introduzione all'Intercrosse  
(20 minuti, inglese)

#### Documentazione:

- Intercrosse in der Schule;  
30 pagg., 20 ill.
- Regole Intercrosse in  
tedesco.