

Lektion

Verteidigung

Körperkontakt ist im Intercrosse nicht erlaubt. Nur mit der richtigen Verteidigungshaltung können Gegenspieler aufgehalten und gestoppt werden. Diese Lektion führt die Schülerinnen und Schüler in die Ein-Mann-Deckung ein.

Rahmenbedingungen

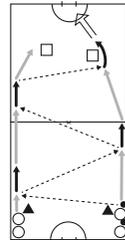
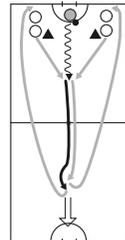
Lektionsdauer: 45 Minuten
 Stufe: 6.–12. Schuljahr
 Alter: 11 bis 18 Jahre
 Niveau: Fortgeschrittene
 Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

- Richtige Stockhaltung in der Verteidigungsposition
- Ein-Mann-Deckung beherrschen

Legende

<p>○ Angreifer</p> <p>● Angreifer mit Ball</p> <p>□ Verteidiger</p> <p>→ Spieler mit Ball</p> <p>→ Spieler ohne Ball</p>	<p>----- Pass</p> <p>~~~~~ Rollender Ball</p> <p>⇒ Schuss</p> <p>▲ Markierungspfosten</p> <p>⊙ Reifen</p>
--	---

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5'	<p>Anspiel</p> <p>Jeweils zwei Spieler treten gegeneinander an. Ihre zwei Schläger halten sie nach unten, in der Mitte befindet sich ein Ball. Beim Pfiff muss der Ball «gecovert», also mit dem Korb bedeckt werden.</p>		Schläger, Bälle.
	Hauptteil	30'	<p>Eins-gegen-Eins</p> <p>Zweierteams bilden. Der erste Spieler versucht auf eines der Tore zu spielen und muss sich dazu am zweiten Spieler vorbeispielen.</p>	
<p>Im Team verteidigen</p> <p>Zweierteams bilden. Vor dem Tor zwei Verteidiger positionieren. Die Zweierteams spielen mindestens vier Pässe bis zum Tor. Ziel ist, die Verteidiger zu umspielen und ein Tor zu schiessen. Nach dem Torwurf oder sobald einer der Verteidiger den Ball erobert hat, wird gewechselt. Die beiden Angreifer übernehmen die Rolle der Verteidiger, die zwei Verteidiger wandeln sich zu angreifenden Zweierteams. Je nach Gruppen- und Hallengröße kann diese Übung auf zwei Tore gemacht werden. Dann starten immer jeweils vier Spieler gleichzeitig.</p>				Schläger, Markierungspfosten, Bälle, Tor.
<p>Verteidiger oder Angreifer?</p> <p>Zwei Gruppen bilden, die sich auf der gleichen Seite der Halle in einer Ecke aufstellen. Die Lehrperson steht dazwischen und rollt einen Ball in die Mitte der Halle. Beim Pfiff starten jeweils die ersten beiden Spieler von den Gruppen A und B. Wer den Ball zuerst aufnehmen kann, ist Angreifer und versucht ein Tor zu erzielen. Der andere nimmt die Verteidigerrolle ein und versucht den Angreifer am Torschuss zu hindern.</p>				Schläger, Bälle, Markierungspfosten, Tor.
Ausklang	10'	<p>Match</p> <p>Zwei Teams bilden, je nach Gruppengröße stehen zwischen 4 und 6 Spieler pro Team auf dem Feld.</p>		Schläger, Bälle, Tor.