

Lektion

Zusammenspiel und Ausdauer 1

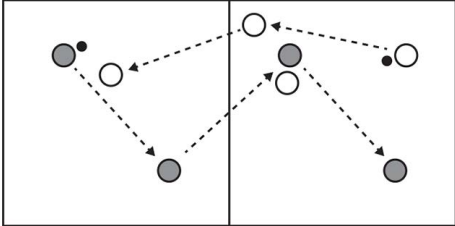
Intercrosse zeichnet sich vor allem durch gutes und schnelles Zusammenspiel aus. In dieser Lektion wird beides kombiniert trainiert und angewendet.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: ab 6. Schuljahr
- Alter: ab 11 Jahren
- Niveau: Fortgeschrittene

Lernziele

- Kommunikation im Team verbessern
- Ausdauer verbessern
- Teamspiel trainieren

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	10' Reaktionsfangis Spieler A und B laufen dicht hintereinander. Beim Pfiff muss zunächst der Ball fünf Mal an die Wand geworfen und wieder aufgefangen werden, bevor Spieler B Spieler A fangen muss. Danach fliegende Wechsel in der Halle. Sobald alle einen neuen Partner haben, beginnt es wieder in einer neuen Runde.	
<U dthM	&)' Verteidigungsübung In der Halle werden Tore (Alternative: Matten) aufgestellt (insgesamt 6 Stück). Zwei Teams (A und B) spielen gegeneinander. Team C bildet die Verteidigung und verteidigt die 6 Tore. Nach einem erzielten Tor, wechselt die Gewinnermannschaft mit Team C aus. Regeln beachten: <u>Richtig verteidigen</u> .	
	Die 5-Pass-Übung Zwei Teams bilden und eine Aussenlinie festlegen. Das Team, das zuerst fünf Pässe schafft, ohne dass der Ball den Boden berührt oder ins Aus geht, holt sich einen Punkt. Innerhalb des eigenen Teams darf nicht zurückgespielt werden. Beispiel: Spieler 1 spielt zu Spieler 2, Spieler 2 darf nicht zu Spieler 1 zurückspielen, sondern muss an Spieler 3 oder 4 etc. abspielen. Bemerkung: Für diese Übung ist das Beherrschen der Fang- und Wurftechniken Voraussetzung. Sie fordert Schnelligkeit, Laufarbeit, Zusammenspiel und trainiert die Kondition.	
Ausklang	10' Sternübung Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Der Ball wird nun im Uhrzeigersinn zugespielt, wobei immer ein Spieler ausgelassen wird. Wer den Ball nicht fängt, sitzt ab und ist aus dem Spiel ausgeschieden. Die letzten 5 Spieler haben gewonnen.	