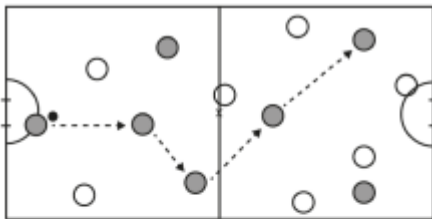


Merkliste – Monatsthema Intercrosse: Zusammen spielen

Intercrosse – Zusammenspielen: 10-Pass-Übung

Diese klassische Übung kann auch in der Aufwärm-Phase gespielt werden. Die Spielenden müssen sich ständig freilaufen, um einen Pass zu erhalten.



Legende

○ Angreifer	-----> Pass
○● Angreifer mit Ball	~~~~> Rollender Ball
□ Verteidiger	⇒ Schuss
→ Spieler mit Ball	▲ Markierungsposten
→ Spieler ohne Ball	○ Reifen

Zwei Teams bilden, die sich wahllos in der gesamten Halle verteilen. Team A ist in Ballbesitz. Beim Pfi ff geht's los. Ziel ist, im eigenen Team mindestens 10 Pässe zu erreichen, ohne dass die Gegner in Ballbesitz kommen.

Variation

schwieriger

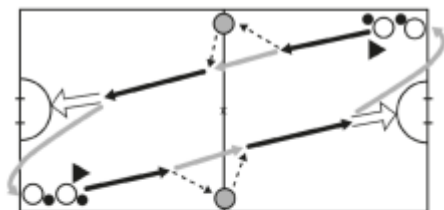
Die Feldgrösse verkleinern.

Material: Bälle und Schläger.

Quelle: [Beatrice Wiggerhauser, Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosseverband](#)

Intercrosse – Zusammenspielen: Doppelpass mit Doppelpass

In dieser Übung wird das schnelle Passen und Fangen im Team geübt. Die Schülerinnen und Schüler trainieren das Doppelpassspiel und gleichzeitig den Torabschluss.



Legende

○ Angreifer	-----> Pass
○● Angreifer mit Ball	~~~~> Rollender Ball
□ Verteidiger	⇒ Schuss
→ Spieler mit Ball	▲ Markierungsposten
→ Spieler ohne Ball	○ Reifen

Zwei Gruppen bilden, die sich in der Halle in Linie diagonal gegenüber aufstellen. Alle Spieler haben einen Ball. In der Mitte der Halle stehen zwei Zuspieler. Die ersten beiden Spieler beider Gruppe starten gleichzeitig und schießen den Ball zum Zuspieler, dieser passt den Ball sogleich an den Spieler zurück, dieser fängt den Ball und schießt aufs Tor. Nach dem Torschuss schliesst sich der Spieler der Gruppe wieder an.

Variationen

schwieriger

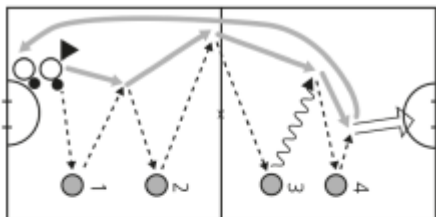
- Verteidigungsspieler einbauen
- Einen Torwart oder Schwedenkasten ins Tor stellen.

Material: Bälle, Schläger, Markierungskegel, Tore, evtl. Schwedenkasten.

Quelle: [Beatrice Wiggerhauser, Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosseverband](#)

Intercrosse – Zusammenspielen: Positionenpass

In dieser Übung soll das Pass-Repertoire vergrössert werden. Die Schülerinnen und Schüler spielen verschieden lange Pässe am Boden und in der Luft.



Legende

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

Vier Zuspieler stellen sich in der Halle in einer Reihe am Rand auf. Die anderen Schüler stellen sich mit Schläger und Ball in einer Linie in einer gegenüberliegenden Ecke auf. Der erste Spieler spielt den Ball zu Zuspieler 1, erhält den Ball zurück und spielt danach zu Zuspieler 2, 3 und 4. Den letzten Pass von Zuspieler 4 schliesst er mit einem Torschuss ab und reiht sich anschliessend in der Linie wieder ein.

Passarten der Zuspieler: Der erste Zuspieler spielt jeweils einen mittleren Pass, der zweite Zuspieler spielt einen langen Pass, der dritte Zuspieler spielt einen Bodenpass und der vierte Zuspieler spielt einen kurzen Pass.

Variationen

einfacher

- Alle Zuspieler spielen mittlere Pässe..

schwieriger

- Verteidiger vor dem Tor einbauen.
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

Material: Bälle und Schläger, Markierungskegel, Tor, evtl. Schwedenkasten.

