

Trendsportart



Intercrosse

Ursprünglich von den Indianern gespielt, erfreut sich Intercrosse heute immer grösserer Beliebtheit. Intercrosse zeichnet sich vor allem durch **Schnelligkeit, Teamplay und Fairness** aus. Männer und Frauen spielen dabei im gleichen Team.

Die Trendsportart Intercrosse begeistert immer mehr Sportlerinnen und Sportler. Seit 1980 entwickelte sich Intercrosse zu einer eigenen Sportart und wird heute als weitere Spielform des Sports Lacrosse verstanden.

Ursprünglich spielten die Indianer Nordamerikas Lacrosse zur Kriegsvorbereitung und zu spirituellen Zwecken. In Kanada wurde Lacrosse schliesslich zum Nationalsport. 1904 und 1908 war Lacrosse sogar olympische Disziplin. Im Unterschied zu Lacrosse wird Intercrosse ohne Körperkontakt und gemischt gespielt und wird somit als Soft-Variante von Lacrosse bezeichnet. In der Schweiz wird seit etwa 20 Jahren Intercrosse gespielt.

Das Ziel des Spieles ist, mit einem Stock und mithilfe von Pässen den Ball ins gegnerische Tor zu schießen. Die Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit mehr Tore erzielt hat, ist Sieger.

Die wichtigsten Eigenschaften eines Intercrosse-Spielers sind Schnelligkeit, Ausdauer, Ballgefühl und Geschicklichkeit. Ausserdem fördert dieses Spiel den Teamgeist und das Taktikverständnis, beides wichtige Voraussetzungen für ein erfolgreiches Zusammenspiel.



Intercrosse eignet sich besonders gut für den Schulsport. Die Gründe im Überblick:

- Vereinfachtes Regelwerk für den Schulsport
- Schnell erlernbare Grundtechniken und -regeln
- Preisgünstige Grundausstattung
- Wenig bekannte Sportart, die bei den Spielern Neugier weckt
- Alle Spieler beginnen auf dem gleichen Level
- Intercrosse fördert die koordinativen Fähigkeiten, die Kondition und die Reaktionsfähigkeit
- Teamfähigkeit der Klasse wird unter Beweis gestellt und gefördert
- Intercrosse kann ohne Probleme von Männern und Frauen gemeinsam gespielt werden (kein Körperkontakt, kein Stockkontakt)
- Die Sportart kann sowohl in der Turnhalle als auch im Freien gespielt werden.



Intercrosse-Regeln im Unterricht richtig umsetzen

Intercrosse zeichnet sich durch aussergewöhnliche Regeln aus. Für den Schulsport wurden spezielle Regeln entwickelt, die diese Sportart im schulischen Umfeld spielbar macht.

Die wichtigsten zehn Regeln im Überblick:

Regel 1: Gezielter Körperkontakt (Körper mit Körper, Stick mit Körper, Stick mit Stick) ist verboten.

Regel 2: Der Ball darf nur mit dem Stick geführt werden. Er darf weder geschlagen noch mit dem Körper berührt werden.

Regel 3: Der Stick muss grundsätzlich mit beiden Händen gehalten werden, ausser beim Fangen, Passen oder Covern darf er mit einer Hand geführt werden.

Regel 4: Ein Spieler darf den Ball maximal fünf Sekunden im Korb halten.

Regel 5: Der Ball führende Spieler darf mit dem Ball nicht gehen. Er muss stehen oder rennen.

Regel 6: Die Mannschaft die im Ballbesitz ist, muss innerhalb von 30 Sekunden einen Angriff abschliessen.

Regel 7: Der Spieler, der einen auf dem Boden liegenden Ball zuerst mit dem Korb seines Sticks bedeckt (covert), darf den Ball spielen. Die Gegenspieler müssen dabei einen Abstand von zwei Metern halten.

Regel 8: Vor beiden Toren gibt es einen Torkreis (mit einem Radius von etwa drei Metern). Dieser Torkreis darf von den Angreifern nicht betreten werden.

Regeln 9: Es wird in einer strikten 1:1 Deckung verteidigt. Zonen- oder Doppeldeckung sind nicht erlaubt.

Regel 10: Es darf nie geschossen werden, wenn ein Spieler in der Schusslinie steht.



Regel 1: Stickkontakt ist verboten.



Das richtige Halten des Sticks.

Die richtigen Übungen für den Schulsport

Zu Beginn muss der Fokus auf die Grundtechniken gelegt werden: Das Passen und Fangen des Balles bildet die Grundlage für das Erlernen der Sportart Intercrosse. Die Rechtshänder halten den Stick beim Fangen mit der rechten Hand unterhalb des Schaftes und die linke Hand am Ende des Sticks. Für das Passen gilt die gleiche Grundhaltung, wobei der Stick etwas schräg nach vorne gehalten werden muss, damit die Bälle im Korb bleiben. Für mehr Schwung sollte der Körper zusätzlich in Wurfrichtung gedreht werden.

Die Grundtechnik kann am besten in verschiedenen Übungen erlernt werden. Nachfolgend wird eine Auswahl von Übungen vorgestellt, die sowohl die Passfähigkeiten, den Torschuss, aber auch das Freilaufen und die Schnelligkeit trainieren.

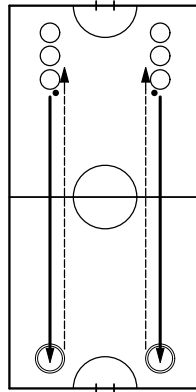
Legende

- Spieler
- Spieler mit Ball
- ↑ laufen mit Ball
- ↑ laufen ohne Ball
- ↑ Pass oder Schuss
- △ Verteidiger

Übung 1: Staffeten-Lauf

Schnell laufen und präzise passen sind die Ziele dieser Übung. Die Schülerinnen und Schüler alternieren dabei die Rolle des Passseurs und des Fängers.

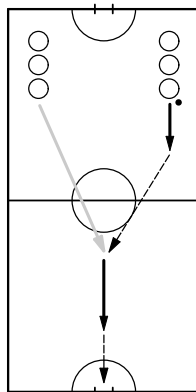
Zwei Teams treten gegeneinander an. Am Ende der Halle werden zwei Reifen auf den Boden gelegt, alle Spieler sind mit einem Schläger ausgerüstet. Nur die ersten Spieler der beiden Teams haben je einen Ball. Beim Pfiff starten die beiden ersten Spieler der Teams, führen den Ball im Korb des Schlägers zum Reifen und passen zum zweiten Spieler zurück. Dieser Spieler startet und übergibt den Ball sobald er beim Reifen angekommen ist auch wieder mit einem Luftpass. Das Team, das zuerst fertig ist, gewinnt.



Übung 2: Torschuss

Je schneller man sich entscheiden kann, desto höher ist die Chance ein Tor zu erzielen. Während dieser Übung fangen die Schüler einen Pass in Bewegung und geben einen Torschuss ab.

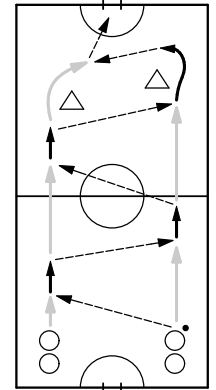
Zwei Gruppen bilden, die sich in zwei parallelen Linien zum Tor aufstellen. Die Spieler von der Gruppe A haben alle einen Ball. Der erste Spieler von der Gruppe A passt den Ball in die Mitte zum anderen Spieler, der sich vor dem Goal positioniert. Dieser Spieler nimmt den Ball an und schießt danach gleich aufs Tor. Danach schließt sich der Spieler aus der Gruppe B auf der anderen Seite an. Somit wird abwechselungsweise Schuss und Pass geübt.



Übung 3: Angreifer oder Verteidiger?

Diese Übung zwingt die Verteidiger, ständig in der Nähe des Angreifers zu bleiben und sich nicht durch Passspiele umspielen zu lassen.

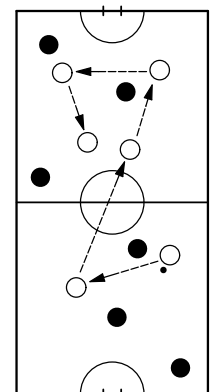
Zuerst sollen Zweierteams gebildet werden, die sich in den unteren Ecken der Halle aufstellen. Vor dem Tor werden zwei Verteidiger positioniert. Die Zweierteams spielen ungefähr vier Pässe bis zum Tor. Ziel ist, die Verteidiger zu umspielen und ein Tor zu schießen. Nach dem Torwurf oder sobald einer der Verteidiger den Ball erobert hat, wird gewechselt. Die beiden Angreifer übernehmen die Rolle der Verteidiger, die zwei Verteidiger werden zum angreifenden Zweierteam.



Übung 4: 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.

Zwei Teams bilden, die sich wahllos in der gesamten Halle verteilen. Team A ist in Ballbesitz. Beim Pfiff geht's los. Ziel ist, im eigenen Team mindestens 10 Pässe zu erreichen, ohne dass die Gegner in Ballbesitz kommen. Wichtig dabei ist ständig in Bewegung zu bleiben, damit der Spieler aus dem gleichen Team eine Anspielstation finden kann. Die Übung kann noch erschwert werden, indem das Feld verkleinert oder mit der Anzahl an Pässen variiert wird.



Weitere Informationen zur Sportart und zu Einführungs- und Weiterbildungskurse:

Intercrosse Club Aquillas Basel, www.intercrosse-basel.ch

Impressum

Text/Layout: Beatrice Hofmann-Wiggenhauser/Philipp Lutz

Intercrosse Club Aquillas Basel

Bilder: Intercrosse Club Aquillas Basel