

02 | 2013

Inhalt Monatsthema

Intercrosse-ABC	2
Regeln im Schulsport richtig umsetzen	3
Der richtige Umgang mit Schläger und Ball	4
Übungen:	
• Einwärmen	5
• Passen und fangen	6
• Torschuss	7
• Zielgenauigkeit	8
• Angreifen	9
• Verteidigen mit Angriff	10
• Zusammenspielen	11
Lektionen	12
Hinweise	18

Kategorien

- Alter: 11 bis 18 Jahre
- Schulstufen: Sek I und Sek II
- Niveaustufen: Anfänger, Fortgeschrittene
- Lernstufen: Erwerben, anwenden



Intercrosse

In einer etwas anderen Form wurde diese Sportart einst von den Indianern gespielt: Heute erfreut sich Intercrosse immer grösserer Beliebtheit. Sie zeichnet sich vor allem durch Schnelligkeit, Teamplay und Fairness aus. Männer und Frauen spielen dabei im gleichen Team.

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. Gespielt wurde Lacrosse ursprünglich von den Indianern Nordamerikas zur Kriegsvorbereitung und zu spirituellen Zwecken. Das kampfbetonte Spiel mit vielen hundert Beteiligten dauerte mehrere Tage, wobei die Tore kilometerweit auseinander lagen. In Kanada wurde Lacrosse schliesslich zum Nationalsport. 1904 und 1908 war Lacrosse sogar olympische Disziplin.

Taktik und Teamgeist

Im Unterschied zu Lacrosse wird Intercrosse ohne Körperkontakt und Mixed 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. Das Team, das nach Ablauf der Spielzeit mehr Tore erzielt hat, ist Sieger.

Die wichtigsten Eigenschaften eines Intercrosse-Spielers sind Schnelligkeit, Ausdauer, Ballgefühl, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit. Auch Teamgeist und Taktikverständnis sind sehr wichtige Elemente des Spiels.

Für den Schulsport geeignet

Gespielt werden kann sowohl in der Turnhalle als auch im Freien. Nicht nur deshalb eignet sich Intercrosse hervorragend für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I und der Sekundarstufe II. Weil die Sportart ohne Körper- und Stockkontakt auskommt, kann es auch mixed gespielt werden. Zudem weckt sie die Neugierde der Schülerinnen und Schüler, weil sie eben noch wenig bekannt ist.

Beim Spiel beginnen somit alle auf dem gleichen Level. Die grundlegenden Fang- und Wurftechniken können in ein paar Übungseinheiten schnell gelernt werden. Für den Schulsport wurden zudem einfache Regeln entwickelt, die problemlos im Match umgesetzt werden können. Intercrosse fördert vor allem das Teambewusstsein, da dies die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Zusammenspiel ist. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Intercrosse-ABC

Zwei Teams à 12 Spieler (je nach Schüleranzahl) treten gegeneinander an. Auf dem Spielfeld stehen sechs Feldspieler (je nach Schüleranzahl). Je nach Bedarf können auch zwei Torwarte eingesetzt werden. Ein Spiel dauert 4 Mal 12 Minuten, wobei fliegend gewechselt wird.

Anspiel: Das Anspiel kann entweder durch einen Münzwurf oder in einer Eins-zu-Eins-Begegnung (siehe unten) in der Mitte des Spielfeldes ausgemacht werden.

Ballabgabe: Der Spieler darf von der Seite aus wieder direkt aufs Feld laufen, einen Pass spielen oder direkt aufs Tor schießen. Der Verteidiger muss dabei einen Abstand von 2 Metern einhalten. Wird der Ball hinters Tor ins Aus befördert, wird der Ball entweder vom Torwart, oder falls kein Torwart vorhanden ist, von einem Spieler innerhalb des Torkreises wieder ins Spiel gebracht. Bei einer Strafe, die eine Ballabgabe nach sich zieht, wird der Ball von der Seitenlinie auf der entsprechenden Höhe, wo das Foul begangen worden ist, wieder ins Spiel gebracht.

Eins-zu-Eins-Begegnung: Bei der Eins-zu-Eins-Begegnung treten zwei Spieler gegeneinander an. Der Ball befindet sich in der Mitte und die zwei Spieler positionieren ihre Schläger links und rechts davon. Wer beim Pfiff zuerst seinen Korb über dem Ball platziert, erhält das Anspiel (siehe Foto).

Eins-zu-Eins-Deckung: Es wird in einer strikten Eins-zu-Eins-Deckung verteidigt. Zonen- oder Doppeldeckung sind nicht erlaubt. Strafe: Penalty.

Feld: Es wird in einer Einzelturnhalle gespielt. Die ganze Halle dient als Feld, es gibt keine Grundlinien, als Aus zählt die Wand und die Decke. Spielt also ein Spieler gegen die Wand (also ins Aus), geht der Ball an die Gegnermannschaft.

Körperkontakt: Gezielter Körperkontakt (Körper mit Körper, Stick mit Körper, Stick mit Stick) ist verboten. Strafe: Penalty.

Penalty: Der Penalty wird 9 Meter ab der Torlinie ausgeführt. Der den Penalty ausführende Spieler darf sich dabei auf den Torwart zubewegen, aber den Torkreis nicht betreten.

Schritte: Der ballführende Spieler darf mit dem Ball nicht gehen. Er muss stehen oder rennen. Strafe: Ballabgabe.

Stickhaltung: Der Stick muss grundsätzlich mit beiden Händen gehalten werden, ausser beim Fangen, Passen oder Covern.

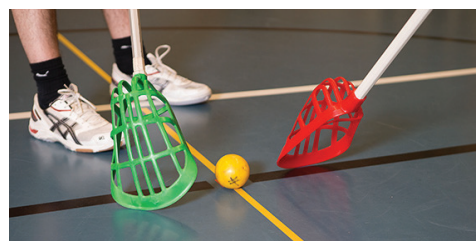
Tor: Als Tor wird ein Unihockey-Tor verwendet. Das Tor wird direkt an die Wand gestellt.

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

Torwart: Der Torwart darf sich innerhalb und ausserhalb des Torkreises bewegen. Er darf mit dem Ball laufen und seinen Körper zur Abwehr einsetzen. Der Torwart darf mit den Händen und den Füßen den Ball abwehren.

Verteidigungsposition: Die Verteidigungsposition wird eingenommen, sobald beide Hände am Stock sind und der Spieler einen Gegenspieler deckt (vgl. Eins-zu-Eins-Deckung). Der Stock muss dabei zwingend im 45°-Winkel gehalten werden.

Zeit: Ein Spieler darf den Ball maximal fünf Sekunden im Korb führen.



→ [Spielregeln Internationaler Intercrosse-Verband](#)

Regeln im Schulsport richtig umsetzen

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

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 ballführende 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.
- Regel 9:** Es wird in einer strikten Eins-zu-Eins-Deckung verteidigt. Zonen- oder Doppeldeckung sind nicht erlaubt (siehe Foto).
- Regel 10:** Es darf nie geschossen werden, wenn ein Spieler in der Schusslinie steht.

Übungen, um die Regeln den Schülern näher zu bringen:

Regel	Übung
Regel 1, 2 und 10	Alle Übungen
Regel 3	Linienübung , Kreuzpass , Kreisübung
Regel 4 und 5	Angriffsaufbau , Wechselposition , 10-Pass-Übung
Regel 8	Torschuss , Schiess-Stafette
Regel 9	Eins-gegen-Eins , Verteidiger oder Angreifer? , Angriff und Verteidigung im Doppelpack
Regel 6 und 7	Lektion «Zusammenspiel und Fairplay»



Torwart im Schulsport

Intercrosse wird normalerweise mit Torwart gespielt. Der Torwart muss sich zwingend mit einer Ausrüstung schützen. Nebst den Torausrüstungen der Sportarten Intercrosse und Lacrosse, kann auch eine Torwartausrüstung der Sportarten Eishockey oder Unihockey verwendet werden. Intercrosse lässt sich jedoch auch gut ohne Torwart spielen und macht dabei genauso Spass. Als Alternative kann ein Schwedenkasten ins Tor gestellt werden, um die Tormöglichkeiten zu erschweren.

Tipp: Mit der strikten Eins-zu-Eins-Manndeckung muss die Mannschaft verhindern, dass ein Gegenspieler überhaupt alleine vor dem Tor steht und somit eine Tormöglichkeit erhält. Falls ohne Torwart gespielt wird, muss umso mehr verteidigt werden, da kein Hindernis im Tor steht (ausser einem Schwedenkasten).

Der richtige Umgang mit Schläger und Ball

Zwei Basistechniken sollen zu Beginn erlernt werden: die Baldeckung und das Passen/Fangen. Bei Letzterem darf der Stick in nur einer Hand gehalten werden.

Ball richtig fangen und passen

Beim Fangen und Passen wird der Stock senkrecht mit beiden Händen gehalten. Für Rechtshänder: Die rechte Hand unterhalb des Schaftes (zwei Fäuste Abstand) und die linke Hand am Ende des Stockes (zwei Fäuste Abstand) (siehe Foto rechts). Beim Fangen: Den Stick schräg nach vorne halten. So können die Bälle besser gefangen werden.

Drei Tipps:

- Sobald der Ball im Korb ist, den Stick leicht abdrehen, damit der Ball nicht wieder hinaus springt.
- Beim Passen wird der Stick genau wie beim Fangen gehalten. Die obere Hand drückt den Stick nach vorne, und die untere Hand zieht den Stick zurück. Dadurch wird der Ball gepasst.
- Für mehr Schwung, den Körper in Wurfrichtung drehen.



Unterschiedliche Passformen

- Kurzer Pass: Die Hände sind am Stock nahe beieinander.
- Mittlerer Pass: Normale Stockhaltung, oben und unten zwei Faustbreiten Abstand.
- Langer Pass: Oben zwei Faustbreiten Abstand, die untere Hand hält den Schaft des Stockes.
- Rollpass: Der Ball wird am Boden entlang zum nächsten Spieler gerollt.
- Pass: Der Ball wird durch die Luft zum nächsten Spieler gespielt.
- Bodenpass: Der Ball berührt einmal den Boden, bevor er vom nächsten Spieler aufgenommen wird.

Anfänger können zunächst die Übungen mit einem Rollpass machen, bevor sie den normalen Pass (Luftpass) üben. Der Rollpass dient nur zu Übungszwecken, während des Spiels wird nur der normale Pass in den vier Varianten (kurzer Pass, mittlerer Pass, langer Pass und Bodenpass) angewendet.

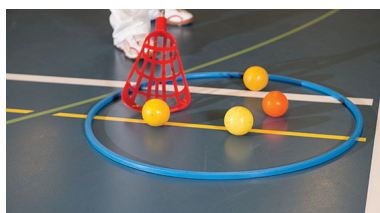
Ball richtig covern

Wer zuerst den Ball «covern» kann, ist im Ballbesitz. Befindet man sich in der Angriffshälfte, muss der Ball von der Seitenlinie aus wieder ins Spiel gebracht werden. In der Verteidigungshälfte darf der Ball vom «Coverpunkt» aus gespielt werden. Die anderen Spieler müssen mindestens einen Abstand von zwei Meter halten, damit der ballführende Spieler weiterspielen kann (siehe Foto rechts).



Ball richtig aufnehmen

Der Ball darf nicht mit den Händen oder mit Hilfe des Fusses aufgenommen werden. Um den Ball richtig aufzunehmen, wird die Unterseite des Korbes auf den Ball gelegt und leicht auf den Ball gedrückt und der Schläger wird nach hinten weggezogen. Der Ball rollt nun in den Korb hinein (siehe Fotos unten).



Übungen: Einwärmen

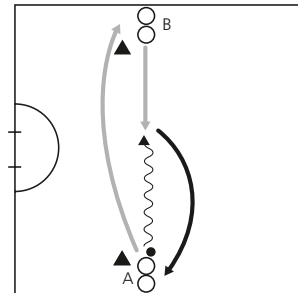
In verschiedenen Einwärm-Übungen wird die Sportart Intercrosse den Schülerinnen und Schülern spielerisch näher gebracht. Sie lernen gleichzeitig das Material kennen.

Rollball

Diese Stafettenform erlaubt es den Schülern, das Fangen/Passen zu entdecken. Gleichzeitig wird der Herz-Kreislauf stimuliert.

Zwei Gruppen bilden, die sich jeweils hinter einem Markierungspfosten einreihen. Der erste Spieler von Gruppe A rollt den Ball zum ersten Spieler von Gruppe B und reiht sich danach hinter Gruppe B ein. Der erste Spieler von Gruppe B geht in Richtung des nächsten Spielers von Gruppe A, spielt ihm den Ball, reiht sich zu hinterst bei der Gruppe A ein. Das Spiel geht immer so weiter.

Material: Bälle und Schläger, Markierungspfosten.

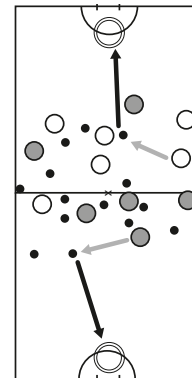


Bälle sammeln

In dieser Übung können die Schülerinnen und Schüler bereits einen ersten Wettbewerb durchführen. Sie lernen, den Ball mit dem Stick vom Boden aufzunehmen.

Zwei Teams bilden. Alle Bälle werden in der Halle am Boden verteilt. Am Ende der Halle werden zwei Reifen (ein Reifen pro Team) auf den Boden gelegt. Beim Pfiff geht's los. Die Teams müssen nun so viele Bälle wie möglich in ihren Reifen legen. Die Bälle dürfen nur mit dem Intercrosse-Stick aufgenommen werden, Hände und Füße als Hilfsmittel sind verboten. Die Spieler dürfen mit dem Ball laufen. Das Team gewinnt, das die meisten Bälle gesammelt hat.

Material: Bälle und Schläger, zwei Reifen.



Stafetten-Lauf

Schnell laufen und präzise passen sind die Ziele dieser Übung.

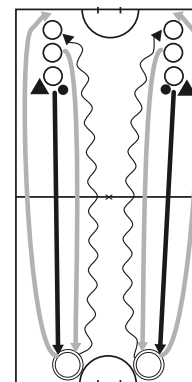
Die Schülerinnen und Schüler alternieren dabei die Rolle des Passeurs und des Fängers.

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, legen ihn dort ab und rennen anschliessend zu ihrem Team zurück. Dann startet der zweite Spieler, läuft zum Reifen, nimmt dort den abgelegten Ball auf und übergibt ihn mit einem Rollpass an den dritten Spieler. Das Team, das zuerst fertig ist, gewinnt.

Schwieriger

- Der Ball wird mit einem Luftpass übergeben.

Material: Bälle und Schläger, zwei Reifen.



Legende

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

Übungen: Passen und fangen

Passen gehört zur Grundtechnik von Intercrosse. In den folgenden Übungen wird richtiges Passen und Fangen (auch in Bewegung) geübt. Gleichzeitig wird die Orientierung verbessert.

Linienübung

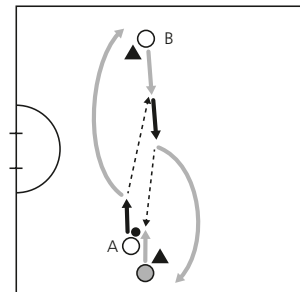
Diese Passübung wird dem Können der Schüler angepasst. Die Distanz zwischen den Spielenden sowie die Vorwärtsbewegung sind die Variablen.

Zwei Gruppen bilden, die sich jeweils hinter einem Markierungspfosten einreihen. Der erste Spieler von der Gruppe A passt den Ball durch die Luft zum ersten Spieler von der Gruppe B und reiht sich nach seinem Pass hinter die Gruppe B ein. Spieler B macht den gleichen Ablauf in Richtung Gruppe A usw.

Schwieriger

- Die Markierungspfosten verändern, um lange oder kurze Pässe zu spielen.
- Geschwindigkeit erhöhen, in dem im Lauf gefangen und gepasst werden muss.

Material: Markierungspfosten, Schläger und Bälle.



Kreisübung

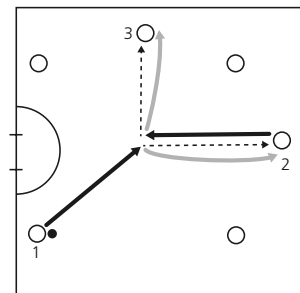
Diese Übung verlangt eine hohe Aufmerksamkeit der Schüler. Sobald sie an der Reihe sind, müssen sie sich schnell orientieren können und die Position ihrer Mitspieler kennen.

Die Spieler stellen sich in einem Kreis auf. Je nach Gruppengrösse können auch zwei Kreise gebildet werden. Ein Spieler (Spieler 1) hat den Ball, läuft damit in die Mitte des Kreises, passt von dort aus einem weiteren Spieler (Spieler 2) zu und nimmt danach den Platz von Spieler 2 ein. Spieler 2 fängt den Ball, läuft damit in die Mitte des Kreises, spielt von dort aus einem weiteren Spieler (Spieler 3) zu und nimmt danach seinen Platz ein usw.

Schwieriger

- Zwei oder drei Bälle gleichzeitig ins Spiel bringen.
- Geschwindigkeit erhöhen.

Material: Bälle und Schläger.



Kreuzpass

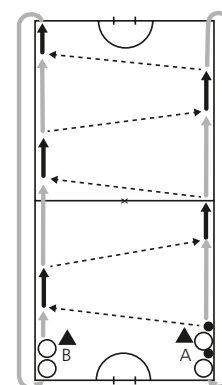
In dieser Übung werden drei Elemente gleichzeitig trainiert: der Pass und die Bewegung mit und ohne Ball. Wer das kann, wird zum Sieger.

Zwei Gruppen bilden, die sich je in einer Ecke auf derselben Seite der Halle versammeln. Die Spieler von der Gruppe A haben alle einen Ball. Die beiden ersten Spieler der jeweiligen Gruppen laufen los und passen sich gegenseitig den Ball zu. Mindestens fünf Pässe sollen geschossen werden, bevor das Ende der Halle erreicht ist.

Schwieriger

- Am Schluss wird auf ein Tor geschossen.
- Mindestens acht Pässe sollen gespielt werden, bevor das Ende der Halle erreicht ist.

Material: Schläger und Bälle, Markierungspfosten, evtl. Tor.



Legende

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

Übungen: Torschuss

Nur mit einem Torschuss können Punkte im Match erzielt werden. Die richtige Schiessstechnik aus der Bewegung wird in diesen Übungen den Schülern näher gebracht.

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.

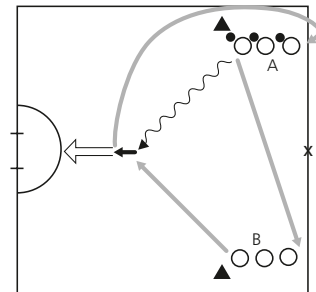
Zwei Gruppen bilden, die sich in zwei parallelen Linien zum Tor aufstellen. Die Spieler von der Gruppe A haben alle einen Ball. Der erste Spieler von der Gruppe A rollt den Ball in die Mitte vor das Tor auf einen markierten Punkt zu. Der erste Spieler von der Gruppe B läuft so schnell wie möglich auf den Ball zu, nimmt ihn auf und schießt danach gleich aufs Tor.

Danach schliesst sich der Spieler aus der Gruppe B am Ende der Linien von der Gruppe A an. Nun spielt der zweite Spieler von der Gruppe A den Ball in die Mitte, während der zweite Spieler von der Gruppe B den Ball aufnimmt und aufs Tor schießt usw.

Schwieriger

- Geschwindigkeit erhöhen.
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten als Hindernis ins Tor stellen.

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



Schiess-Stafette

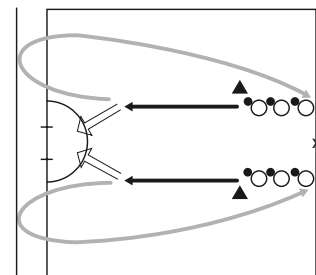
Das Ziel dieser Übung ist einfach: Schnell rennen und ein Tor erzielen. Unter Zeitdruck wird das etwas schwieriger, als es zunächst den Anschein macht.

Zwei Teams bilden, die sich in zwei parallelen Linien zum Tor aufstellen. Alle Spieler haben einen Schläger mit einem Ball. Die Startlinie wird mit einem Markierungspfosten bestimmt. Beim Pfiff rennen die ersten Spieler der beiden Teams gleichzeitig in Richtung Tor und versuchen ein Tor zu erzielen. Sobald der Ball im Netz ist, laufen die Spieler weiter, berühren die Wand hinter dem Tor und laufen zu ihrem Team zurück. Falls ein Spieler kein Tor erzielt, muss er den Ball erneut aufnehmen und so lange schießen, bis das Tor erzielt ist. Sobald der Spieler, nach dem er die Wand berührt hat, die Startlinie erreicht hat, darf der zweite Spieler des Teams starten. Das Team, das zuerst fertig ist, hat gewonnen.

Schwieriger

- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten als Hindernis ins Tor stellen.

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



Legende

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

Übungen: Zielgenauigkeit

Nur exaktes Schiessen beendet einen Angriff mit einem Torerfolg. Wie genau das exakte Schiessen funktioniert und wie es mit den Schülerinnen und Schülern geübt werden kann, wird in den folgenden Übungen gezeigt.

Genaues Schiessen

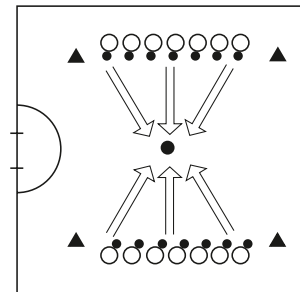
Während dieser Übung trainieren die Schüler präzises Zielen. Ein Ball muss mit genauen Schüssen in Bewegung gebracht werden.

Zwei Teams bilden. In der Mitte der Halle wird ein Basketball, ein Fussball oder ein Medizinball platziert. Alle Spieler haben einen Intercrosseball. Es werden im hinteren Teil der Halle zwei Linien definiert, die als Torlinie gelten. Dahinter stellen sich die beiden Teams auf. Beim Pfiff schiessen alle Spieler auf den Ball und versuchen ihn mit Hilfe ihrer Treffer über die definierte Torlinie zu rollen. Das Team, das den Ball zuerst über die Torlinie bringt, hat gewonnen.

Schwieriger

- Mehrere kleine Bälle oder Kegel in die Mitte der Halle legen.

Material: Bälle und Schläger, grosser Ball, evtl. Kegel oder kleine Bälle.



Sternübung

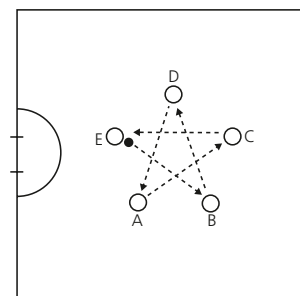
Eine klassische Übung für alle Sportarten: die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre Zielgenauigkeit und müssen dabei sehr aufmerksam sein.

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Spieler A spielt den Ball zu Spieler C, dieser passt zu Spieler E. Es wird immer ein Spieler ausgelassen. Wichtig dabei ist, dass nur geschossen werden darf, wenn der anspielende Spieler bereit ist. Je nach Gruppengrösse können mehrere Kreise gebildet werden.

Schwieriger

- Je nach Schwierigkeitsgrad können bis zu vier Bälle gleichzeitig ins Spiel gebracht werden.

Material: Bälle und Schläger.



Legende

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

Übungen: Angreifen

Ein sorgfältiger Angriffsaufbau ist wichtig und kann nur von der ganzen Mannschaft erreicht werden. Insbesondere die Laufarbeit ist wichtig – nur wer sich richtig freistellt und für einen Pass anbietet, gestaltet den Angriff aktiv mit.

Angriffsaufbau

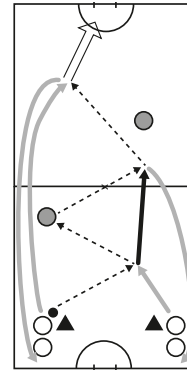
In dieser Übung spielen zwei Zuspieler mit. Die Angreifer können sich so ausschliesslich auf eine gute Positionierung und auf den Torschuss konzentrieren.

Zweierteams mit einem Ball bilden. Auf dem Feld werden zwei Zuspieler aufgestellt. Das Zweierteam greift an und bindet die beiden Zuspieler bei Bedarf mit ein. Ziel ist, mit mindestens vier Pässen ein Tor zu schiessen.

Schwieriger

- Verteidigungsposition einbauen.
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

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



Wechselpositionen

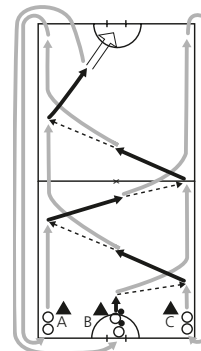
Diese Übung zu dritt verlangt einen ständigen Positionswechsel der Spielenden. Sie lernen so, sich auf dem Spielfeld richtig zu positionieren.

Angriff in Dreierteams. Ziel ist, mit mindestens vier Pässen ein Tor zu erzielen. Dabei wechseln die drei Spieler laufend ihre Positionen.

Schwieriger

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

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



Legende

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

Übungen: Verteidigen mit Angriff

Im Intercrosse gilt die 1:1-Manndeckung. Diese spezielle Form der Manndeckung erfordert eine besondere Technik, viel Übung und schnelles Umschalten von Angriff auf Verteidigung.

Eins-gegen-Eins

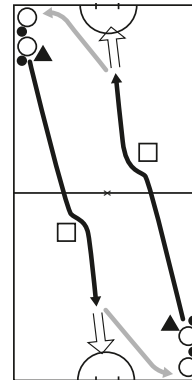
Eine strikte Manndeckung wird in dieser Übung trainiert. Die Verteidiger müssen in einer 1:1-Deckung um jeden Preis ein Gegentor verhindern.

Zwei Gruppen bilden, die sich in der Halle in Linie diagonal gegenüber aufstellen. Jeder Spieler hat einen Ball. Zwei Verteidiger werden in der Mitte der Halle aufgestellt. Der erste Spieler jeder Linie rennt mit dem Ball in Richtung Tor. Ziel ist, den Verteidiger zu umgehen und ein Tor zu schießen. Zunächst darf der Verteidiger nur seitwärts Bewegungen ausführen.

Schwieriger

- Der Verteidiger bewegt sich in der ganzen Halle frei.
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

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



Verteidiger oder Angreifer?

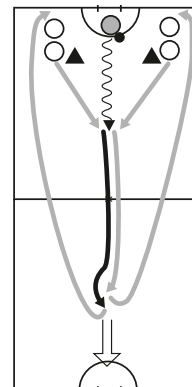
Die Verteidiger- und Angreifer-Rollen wechseln sich in dieser Übung ständig ab. Die Spielenden lernen, sich schnell auf eine neue Situation einzulassen.

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 Team A und B. Wer den Ball zuerst aufnehmen kann, ist Angreifer und versucht ein Tor zu erzielen. Der andere wird zum Verteidiger und versucht den Angreifer am Torschuss zu hindern.

Schwieriger

- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

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



Angriff und Verteidigung im Doppelpack

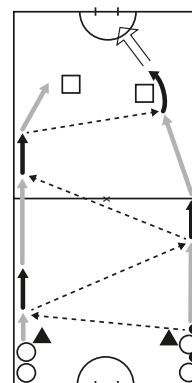
Diese Übung zwingt die Verteidiger, ständig in der Nähe des Angreifers zu bleiben und sich nicht durch Passspiele umspielen zu lassen.

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 werden zum angreifenden Zweierteam. Je nach Gruppen- und Hallengröße kann diese Übung auf zwei Tore gemacht werden. Dann starten immer jeweils vier Spieler gleichzeitig.

Schwieriger (für den Angreifer)

- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

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



Legende

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

Übungen: Zusammenspielen

Nur über ein gepflegtes Zusammenspiel kann ein Angriff erfolgreich aufgebaut werden. Das Zusammenspiel ist nur in einem guten Team möglich. Die Teamarbeit wird in folgenden Übungen gefördert.

10-Pass-Übung

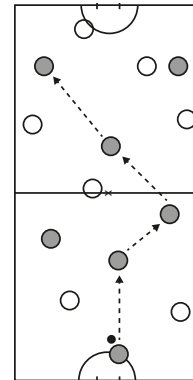
Diese klassische Übung kann auch in der Aufwärm-Phase gespielt werden. Die Spielenden müssen sich ständig freilaufen, um einen Pass zu erhalten.

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.

Schwieriger

- Die Feldgrösse verkleinern.

Material: Bälle und Schläger.



Doppelpass mit Doppelpass

In dieser Übung wird das schnelle Passen und Fangen im Team geübt.

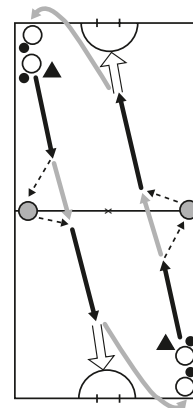
Die Schülerinnen und Schüler trainieren das Doppelpassspiel und gleichzeitig den Torabschluss.

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 Gruppen 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.

Schwieriger

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

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



Positionenpass

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

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.

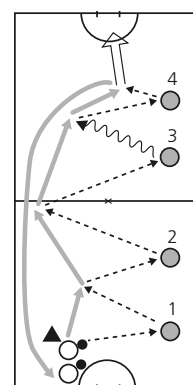
Einfacher

- 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.



Legende

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

Lektionen

Intercrosse-Parcours

In einem Circuit werden in verschiedenen Posten die spezifischen Techniken von Intercrosse trainiert. Während dieser Lektion lernen die Schüler gezielt zu werfen und verbessern ihren Umgang mit dem Intercrosseschläger.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten
 Stufe: 6.–9. Schuljahr
 Alter: 11 bis 15 Jahre
 Niveau: Anfänger
 Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele


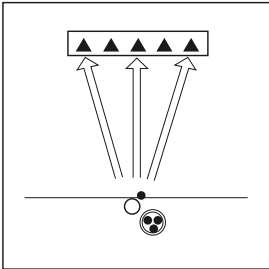


- Den Ball im Stock führen können
- Gezielt Schiessen und Treffen

Organisation des Stationentrainings

- Personen pro Posten: je nach Schüleranzahl, idealerweise 2
- Dauer pro Übung: 60 Sekunden
- Pause zwischen Übungen: keine (Stationenwechsel)
- Circuitwiederholungen: 2 Runden

Legende	
	Angreifer
	Angreifer mit Ball
	Verteidiger
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Pass
	Rollender Ball
	Schuss
	Markierungsposten
	Reifen

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	10'	Medizinball treffen Zwei Teams bilden. In der Mitte der Halle wird ein Medizinball platziert. Alle Spieler sind in Besitz eines Balles. Es werden im hinteren Teil der Halle zwei Linien definiert, die als Torlinie gelten. Dahinter stellen sich die beiden Teams auf. Beim Pfiff schiessen alle Spieler auf den Ball und versuchen ihn mit Hilfe ihrer Treffer über die definierte Torlinie zu rollen. Das Team, das den Ball zuerst über die Torlinie bringt, hat gewonnen.		Schläger, Bälle, Markierungsposten, Medizinball.
	Hauptteil	25'	Stationentraining Material aufstellen	
		Station 1: Kegel treffen Mehrere Kegel auf einer Bank müssen ab einer Markierungslinie getroffen werden.		Schläger, Bälle, Schwedenkasten, Kegel, Reifen.
		Station 2: Torschuss Die Pet-Flaschen im Tor müssen ab einer Markierungslinie getroffen werden.		Tor, Pet-Flaschen, Schläger, Bälle, Reifen.
		Station 3: Tchoukball Ab einer Markierungslinie spielt der erste Spieler den Ball auf das Tchoukball-Netz, während der zweite Spieler den Ball fangen muss und diesen wieder aufs Tchoukball-Netz schießt usw.		Schläger, Ball, Tchoukballrahmen.

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	25'	Station 4: Slalom-Laufen Mit beiden Händen am Schläger (Verteidigungsposition, siehe Seite 2) wird im Slalom gerannt. Die Verteidigungsposition darf nie aufgelöst werden.		Schläger, Ball, Markierungspfosten.
		Station 5: Hüte treffen Auf einem Schwedenkasten stehen Hüte mit der Öffnung zum Spieler hin. Möglichst viele Bälle müssen in die Hüte versorgt werden.		Schläger, Bälle, Kegel, Schwedenkasten, Reifen.
		Station 6: Punkte treffen An der Wand müssen drei verschiedene Punkte abwechselnd getroffen werden.		Schläger, Ball, Markierungsband.
		Station 7: Ball hinlegen Zwei Ringe liegen am Boden. Der eine Ring ist mit Bällen gefüllt. Ein Spieler nimmt einen Ball aus dem Ring, läuft damit zum zweiten Ring und legt ihn dort ab. Danach holt er beim ersten Ring wieder einen Ball und legt diesen in den zweiten Ring usw.		Schläger, Bälle, 2 Ringe.

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	<p>25' Station 8: Rundlauf Zwei Schüler stellen sich vis-à-vis je hinter einen Markierungspfosten. Die Lehrperson übernimmt die Rolle eines dritten Spielers, platziert sich hinter den Spieler A, der den Ball hat. Dieser spielt einen hohen Pass an Spieler B, folgt dem Ball und nimmt den Platz von B ein. Spieler B nimmt den Ball an, spielt ihn der Lehrperson zu und bewegt sich in ihre Richtung. Lehrperson spielt ab usw.</p> <p>Variation Die zwei Schüler passen sich den Ball zwischen den zwei Markierungspfosten hin und her ohne Rundlauf. In diesem Fall bleiben die Schüler beim Passen und Fangen immer stehen.</p>		Schläger, Bälle, 2 Markierungspfosten.
Ausklang	<p>10' Tchoukball-Intercrosse Zwei Gruppen bilden, die gegeneinander antreten. Ziel: Wer den Tchoukballrahmen trifft und den Ball danach fängt, sammelt für sein Team einen Punkt.</p>		Schläger, Ball, Tchoukballrahmen.

Angriff

Mit der richtigen Stockhaltung und einem erfolgreichen Torabschluss ist Angreifen ganz einfach. In dieser Lektion werden Situationen nachgestellt, in denen sich die Angreifer Automatismen aneignen können.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 6.–12. Schuljahr

Alter: 11 bis 18 Jahre

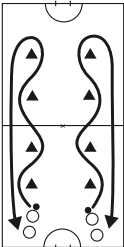

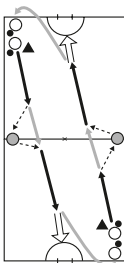
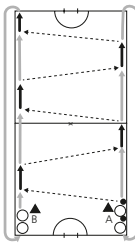

Niveau: Fortgeschrittene

Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

- Einen Angriff durchführen können
- Stockhaltung im Angriff kennen

Legende	
○ Angreifer	⋯ Pass
● Angreifer mit Ball	⋈ Rollender Ball
□ Verteidiger	⇒ Schuss
➔ Spieler mit Ball	▲ Markierungsposten
➡ Spieler ohne Ball	○ Reifen

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5' Stafette Zwei Teams für eine Stafette bilden. Mit einem Slalomlauf muss jeweils ein Ball an den nächsten Spieler weitergegeben werden.		Schläger, Bälle, Markierungsposten.
	Hauptteil	30' Angriffsübung Vier Gruppen bilden. Jeweils zwei Gruppen spielen auf zwei Tore. Um zum Tor zu gelangen, muss der Spieler im Slalomlauf an Markierungsposten vorbei kommen. Die Pfosten symbolisieren dabei Verteidiger, der Schläger muss während des Laufs immer nach links und rechts gewechselt werden.	
Doppelpass 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 Gruppen starten gleichzeitig und schießen den Ball zum Zuspieler, dieser passt den Ball sogleich an den Spieler zurück, der ihn fängt und aufs Tor schießt. Nach dem Torschuss schliesst sich der Spieler der Gruppe wieder an.			Schläger, Bälle, Tore, Markierungsposten.
Angriff zu zweit Zweierteams bilden. Jeweils zwei Spieler führen einen Angriff aus. Mindestens fünf Pässe müssen bis zum Tor gespielt werden.			Schläger, Bälle, Tore, Markierungsposten.
Ausklang	10' Match Zwei Teams bilden, je nach Gruppengröße stehen zwischen vier und sechs Spieler pro Team auf dem Feld.		Schläger, Bälle, Tor.

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



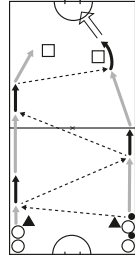
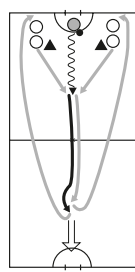

Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

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

Legende

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

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5' Anspiel 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.		Schläger, Bälle.
	Hauptteil	30' Eins-gegen-Eins Zweierteams bilden. Der erste Spieler versucht auf eines der Tore zu spielen und muss sich dazu am zweiten Spieler vorbeispielen.	
Im Team verteidigen 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.			Schläger, Markierungsposten, Bälle, Tor.
Verteidiger oder Angreifer? 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 Verteidigungsrolle ein und versucht den Angreifer am Torschuss zu hindern.			Schläger, Bälle, Markierungsposten, Tor.
Ausklang	10' Match Zwei Teams bilden, je nach Gruppengröße stehen zwischen 4 und 6 Spieler pro Team auf dem Feld.		Schläger, Bälle, Tor.

Zusammenspiel und Fairplay

Intercrosse zeichnet sich vor allem durch ein gutes Zusammenspiel im Team aus. Weil Intercrosse ohne Körper- und Stockkontakt gespielt wird, steht Fairplay natürlich im Vordergrund. Diese Lektion bietet ein Übungsfeld.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 6.–9. Schuljahr

Alter: 11 bis 15 Jahre

Niveau: Anfänger







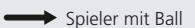
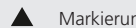
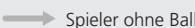
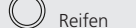
Lernstufe: Erwerben, anwenden

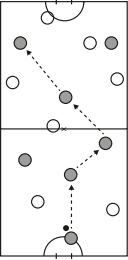

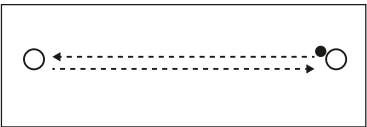
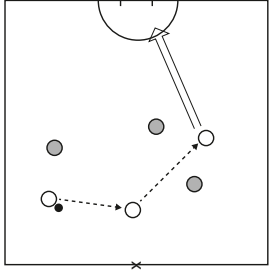
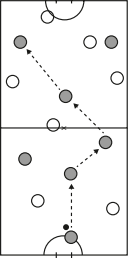
Lernziele

- Im Team kommunizieren
- Richtige Schlägerhaltung
- Teamspiel verbessern

Hinweise

- Im Spiel wird mit dem Schläger immer angezeigt, in welcher Position man den Ball fangen möchte (oben, unten, links, rechts).
- Die Spieler sollen im Spiel kommunizieren und ihrem Team mitteilen, ob sie anspielbar sind oder welchen Spieler sie decken.

Legende			
	Angreifer		Pass
	Angreifer mit Ball		Rollender Ball
	Verteidiger		Schuss
	Spieler mit Ball		Markierungspfosten
	Spieler ohne Ball		Reifen

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5' 10-Pass-Spiel Zwei Teams bilden, die sich wahllos in der gesamten Halle verteilen. Team A ist in Ballbesitz. Beim Pfiff geht's los. Ziel ist, in der eigenen Mannschaft mindestens 10 Pässe zu erreichen, ohne dass die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz kommt.		1 Handball.
	Hauptteil	30' Schiessübung zu zweit Zweierteams bilden. Der erste Schüler schießt den Ball gegen die Wand, der zweite Schüler muss den Ball fangen und wirft diesen wieder an die Wand, während der erste Schüler den Ball fängt usw.	
Kommunikation mit dem Schläger Zweierteams bilden. Jeweils zwei Schüler passen sich gegenseitig einen Intercrosseball zu. Der Spieler, der einen Ball fangen muss, zeigt mit dem Schläger an, wo er den Ball haben möchte. Nach dem Pfiff werden die Teams gewechselt.			Schläger, Bälle.
Gruppenangriff Vier Gruppen bilden. Je zwei Gruppen spielen gegeneinander auf ein Tor. Aufgabe: Mindestens sechs Pässe spielen, bis aufs Tor geschossen wird. Die Spieler sollen während des Spiels miteinander kommunizieren und sich melden, sobald sie anspielbar sind.			Schläger, Bälle, 2 Tore.
Ausklang	10' 10-Pass-Spiel mit Intercrosse Zwei Gruppen bilden. Die Einstiegsübung wird nun mit Intercrosse durchgeführt. Das Team, das zuerst 10 Pässe erreicht, hat gewonnen. Das gegnerische Team versucht, gut zu decken und den Ball zu erwischen.		Schläger, 1 Ball.

Hinweise

Video

- [This Is Intercrosse](#)

Material

- [Schweizer Lacrosse- und Intercrosse Verband](#)

Kurse für Sportlehrer

Der Schweizer Lacrosse- und Intercrosse Verband bietet regelmässig Einführungen und Weiterbildungskurse für Sportlehrerinnen und Sportlehrer an.

Kontakt: Beatrice Wiggenhauser, info@intercrosse-basel.ch

Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin

Beatrice Wiggenhauser, Schweizer Lacrosse
und Intercrosse Verband

Redaktion

mobilesport.ch

Bilder

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Illustrationen

Lernmedien EHSM

Layout

Lernmedien EHSM