

Intercrosse: Der schnellste Ballsport auf zwei Beinen

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.



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.

[Das Monatsthema als pdf](#)

Hilfsmittel

- [Intercrosse-ABC](#)
- [Regeln im Schulsport](#)
- [Technische Hinweise](#)

Übungen

- [Aufwärmen](#)
- [Passen und fangen](#)
- [Torschuss](#)
- [Angreifen und verteidigen](#)
- [Zusammen spielen](#)

Zusätzliche Übungen

- [Konditionstraining](#)
- [Im Freien](#)

Lektionen

- [Intercrosse-Parcours](#)
- [Angriff](#)
- [Verteidigung](#)
- [Zusammenspiel und Fairplay](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO