

Intercrosse – Laufübungen: Slalomlauf

Nicht immer passt ein Zuspiel so ideal, wie es eigentlich sein sollte. Dies wird simuliert, indem den Spielern teilweise schwierige Passwinkel angeboten werden. Diese Übung ist nicht nur für den Passgeber anspruchsvoller. Auch die Ballannahme ist deutlich komplizierter.

Zunächst wird im Vorwärtslauf der Pass angenommen, danach im Slalomlauf durch die Markierungsposten gebracht, dem Zuspieler zugepasst, der Zuspieler wird umrundet, danach wird der Pass im Rücken angenommen, um anschliessend mit hohem Tempo vor dem Tor zum Schuss zu gelangen!



Legende

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

Material: Tor, Bälle, Schläger

Quelle: [Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO