

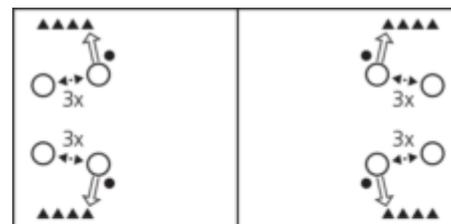
Intercrosse im Freien – Einspielen: Kegel-Intercrosse

Während dieser Übung schulen die Spielenden ihre Treffsicherheit. Das Passspiel und die Schnelligkeit kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Auf vier Seiten (oder mehr, je nach Gruppengrösse) werden eine beliebige Anzahl Kegel aufgestellt (alternativ: gefüllte PET-Flaschen, je nach Platzverhältnissen). Ziel des Spiels ist, möglichst viele Kegel mit dem Intercrosse-Ball zu treffen.

Gespielt wird in Zweier-Teams. Der Ball muss dabei mindestens drei Mal zugepasst werden, bis ein Spieler des Teams auf einen Kegel schiessen darf. Nach dem Schuss wird der Ball geholt und an der nächsten Kegelstation versucht das Team wieder nach drei Pässen einen Kegel zu treffen.

Pro getroffenen Kegel gibt es einen Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt. Die Teams starten jeweils hintereinander, freie Teams sind für das Aufstellen der gefallen Kegel zuständig und werden laufend ausgewechselt.



Legende

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

Material: Kegel oder PET-Flaschen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO