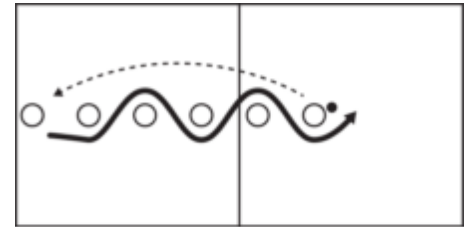


Intercrosse im Freien – Einspielen: Schlangenlauf

Diese Aufwärmübung fördert das Ballgefühl und verlangt von den Spielern einiges an Geschicklichkeit ab.

Alle Spieler haben einen Schläger in der Hand und bilden eine Reihe. Der vorderste Spieler führt einen Ball im Korb. Die Spieler laufen in der Reihe nacheinander in der gleichen Geschwindigkeit los, wobei der vorderste Spieler das Tempo vorgibt.

Der vorderste Spieler spielt nun seinen Ball zum letzten Spieler, dieser fängt den Ball, läuft im Slalom durch alle Spieler hindurch, nimmt danach den ersten Platz in der Schlange ein und wirft dem letzten Spieler den Ball zu. Dieser fängt den Ball, läuft im Slalom durch alle Spieler und setzt sich an die Spitze etc.



Legende

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO