

# Intercrosse: Regeln und Grundtechnik

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 den Schülern die Regeln näher zu bringen:

---

Regel 1, 2 und 10: [Alle Übungen](#)

---

Regel 3: [Linienübung](#), [Kreuzpass](#), [Kreisübung](#)

---

Regel 4 und 5 [Angriffsaufbau](#), [Wechselposition](#), [10-Pass-Übung](#)

---

Regel 6 und 7: [Lektion 1 «Zusammenspiel und Fairplay»](#)

---

Regel 8: [Torschüsse in Bewegung](#), [Schiess-Staffette](#)

---

## Der 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 1:1-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).

Quelle: Beatrice Wiggerhauser, Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosseverband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**