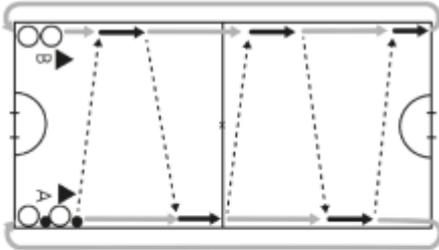


Intercrosse – Passen und fangen: Kreuzpass

In dieser Übung werden drei Elemente gleichzeitig trainiert: der Pass und die Bewegung mit und ohne Ball. Wer das kann, wird zum Sieger.



Legende

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

Zwei Gruppen bilden, die sich je in einer Ecke auf derselben Seite der Halle versammeln. Die Spieler von der Gruppe A haben alle einen Ball. Die beiden ersten Spieler der jeweiligen Gruppen laufen los und passen sich gegenseitig den Ball zu. Mindestens fünf Pässe sollen geschossen werden, bevor das Ende der Halle erreicht ist.

Variationen

schwieriger

- Am Schluss wird auf ein Tor geschossen.
- Mindestens acht Pässe sollen gespielt werden, bevor das Ende der Halle erreicht ist.

Material: Schläger, Bälle, Markierungspfeile, evtl. Tor.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO