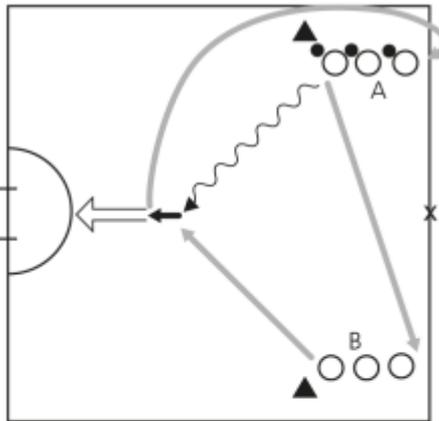


Intercrosse – Torschuss: Torschüsse in Bewegung

Je schneller man sich entscheiden kann, desto höher ist die Chance ein Tor zu erzielen. Während dieser Übung fangen die Schüler einen Pass in Bewegung und geben einen Torschuss ab.



Legende

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

Zwei Gruppen bilden, die sich in zwei parallelen Linien zum Tor aufstellen. Die Spieler von der Gruppe A haben alle einen Ball. Der erste Spieler von der Gruppe A rollt den Ball in die Mitte vor das Tor auf einen markierten Punkt zu. Der erste Spieler von der Gruppe B läuft so schnell wie möglich auf den Ball zu, nimmt ihn auf und schießt danach gleich aufs Tor. Danach schliesst sich der Spieler aus der Gruppe B am Ende der Linien von der Gruppe A an. Nun spielt der zweite Spieler von der Gruppe A den Ball in die Mitte, während der zweite Spieler von der Gruppe B den Ball aufnimmt und aufs Tor schießt usw.

Variationen

schwieriger

- Geschwindigkeit erhöhen..
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten als Hindernis ins Tor stellen.

Material: Schläger, Bälle, Markierungsposten, Tor, evtl. Schwedenkasten

Quelle: Beatrice Wiggenhauser, Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosseverband



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO