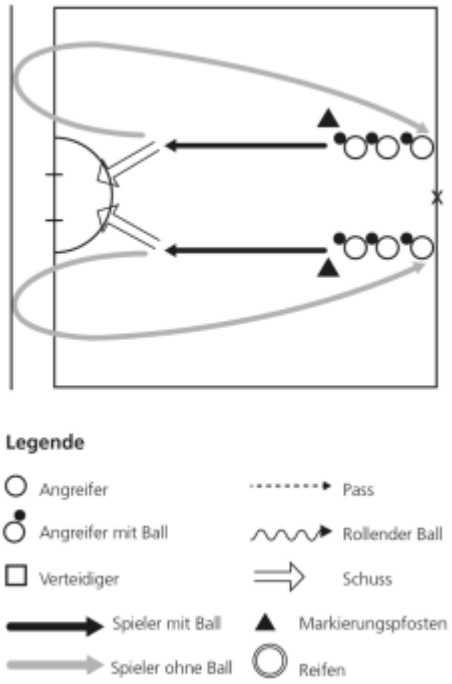
Intercrosse – Torschuss: Schiess-Stafette

Das Ziel dieser Übung ist einfach: Schnell rennen und ein Tor erzielen. Unter Zeitdruck wird das etwas schwieriger, als es zunächst den Anschein macht.



Zwei Teams bilden, die sich in zwei parallelen Linien zum Tor aufstellen. Alle Spieler haben einen Schläger mit einem Ball. Die Startlinie wird mit einem Markierungspfos- ten bestimmt. Beim Pfi ff rennen die ersten Spieler der beiden Teams gleichzeitig in Richtung Tor und versuchen ein Tor zu erzielen.

Sobald der Ball im Netz ist, laufen die Spieler weiter, berühren die Wand hinter dem Tor und laufen zu ihrem Team zurück. Falls ein Spieler kein Tor erzielt, muss er den Ball erneut aufnehmen und so lange schiessen, bis das Tor erzielt ist. Sobald der Spieler, nach dem er die Wand berührt hat, die Startlinie erreicht hat, darf der zweite Spieler des Teams starten. Das Team, das zuerst fertig ist, hat gewonnen.

Variation

schwieriger

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

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

Quelle: Beatrice Wiggenhauser, Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosseverband

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO