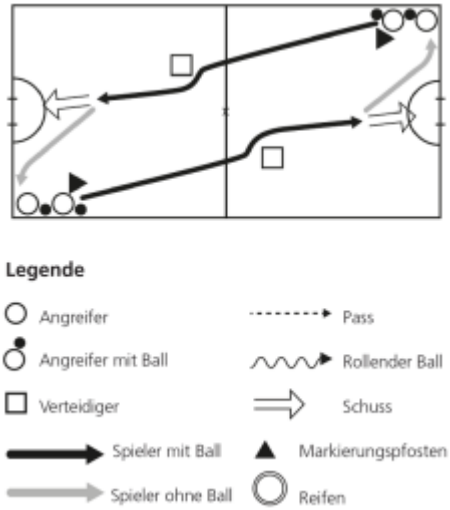
Intercrosse – Verteidigen mit Angriff: Eins gegen Eins

Eine strikte Manndeckung wird in dieser Übung trainiert. Die Verteidiger müssen in einer Eins-zu-Eins-Deckung um jeden Preis ein Gegentor verhindern.



Zwei Gruppen bilden, die sich in der Halle in Linie diagonal gegenüber aufstellen. Jeder Spieler hat einen Ball. Zwei Verteidiger werden in der Mitte der Halle aufgestellt.

Der erste Spieler jeder Linie rennt mit dem Ball in Richtung Tor. Ziel ist, den Verteidiger zu umgehen und ein Tor zu schiessen. Zunächst darf der Verteidiger nur seitwärts Bewegungen ausführen.

Variationen

schwieriger

- Der Verteidiger bewegt sich in der ganzen Halle frei.
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

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

Quelle: Beatrice Wiggenhauser, Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosseverband