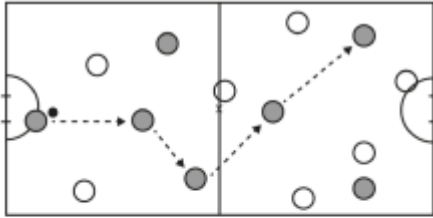


Intercrosse – Zusammenspielen: 10-Pass-Übung

Diese klassische Übung kann auch in der Aufwärm-Phase gespielt werden. Die Spielenden müssen sich ständig freilaufen, um einen Pass zu erhalten.



Legende

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

Zwei Teams bilden, die sich wahllos in der gesamten Halle verteilen. Team A ist in Ballbesitz. Beim Pfeiff geht's los. Ziel ist, im eigenen Team mindestens 10 Pässe zu erreichen, ohne dass die Gegner in Ballbesitz kommen.

Variation

schwieriger

Die Feldgrösse verkleinern.

Material: Bälle und Schläger.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO