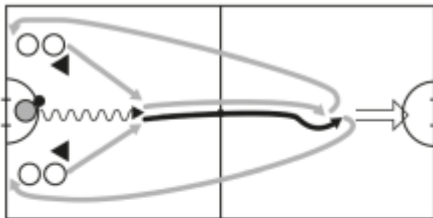


Intercrosse – Verteidigen mit Angriff: Verteidiger oder Angreifer?

Die Verteidiger- und Angreifer-Rollen wechseln sich in dieser Übung ständig ab. Die Spielenden lernen, sich schnell auf eine neue Situation einzulassen.



Legende

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

Zwei Gruppen bilden, die sich auf der gleichen Seite der Halle in einer Ecke aufstellen. Die Lehrperson steht dazwischen und rollt einen Ball in die Mitte der Halle.

Beim Pfiff starten jeweils die ersten beiden Spieler von Team A und B. Wer den Ball zuerst aufnehmen kann, ist Angreifer und versucht ein Tor zu erzielen. Der andere wird zum Verteidiger und versucht den Angreifer am Torschuss zu hindern.

Variation

schwieriger

Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO