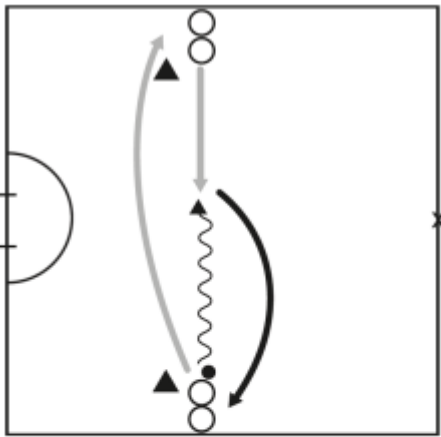


Intercrosse – Einwärmen: Rollball

Diese Stafettenform erlaubt es den Schülern, das Fangen/Passen zu entdecken. Gleichzeitig wird der Herz-Kreislauf stimuliert.



Legende

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

Zwei Gruppen bilden, die sich jeweils hinter einem Markierungsposten einreihen. Der erste Spieler von Gruppe A rollt den Ball zum ersten Spieler von Gruppe B und reiht sich danach hinter Gruppe B ein.

Der erste Spieler von Gruppe B geht in Richtung des nächsten Spielers von Gruppe A, spielt ihm den Ball, reiht sich zu hinterst beim Gruppe A ein. Das Spiel geht immer so weiter.

Material: Bälle und Schläger, Markierungsposten.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO