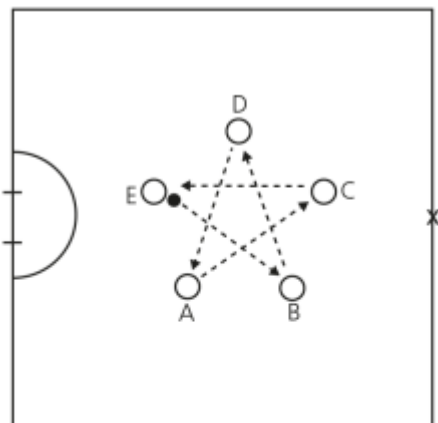


Intercrosse – Passen und fangen: Sternübung

Eine klassische Übung für alle Sportsportarten: die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre Zielgenauigkeit und müssen dabei sehr aufmerksam sein.



Legende

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

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Spieler A spielt den Ball zu Spieler C, dieser passt zu Spieler E. Es wird immer ein Spieler ausgelassen. Wichtig dabei ist, dass nur geschossen werden darf, wenn der anspielende Spieler bereit ist. Je nach Gruppengrösse können mehrere Kreise gebildet werden.

Variation

schwieriger

Je nach Schwierigkeitsgrad können bis zu vier Bälle gleichzeitig ins Spiel gebracht werden.

Material: Bälle, Schläger

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO