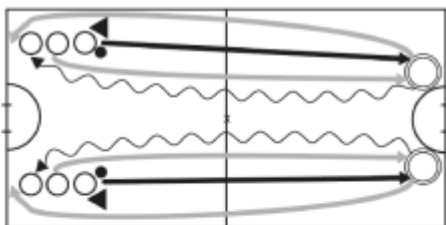


# Intercrosse – Einwärmen: Stafetten-Lauf

Schnell laufen und präzise passen sind die Ziele dieser Übung. Die Schülerinnen und Schüler alternieren dabei die Rolle des Passeurs und des Fängers.



## Legende

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

Zwei Teams treten gegeneinander an. Am Ende der Halle werden zwei Reifen auf den Boden gelegt, alle Spieler sind mit einem Schläger ausgerüstet. Nur die ersten Spieler der beiden Teams haben je einen Ball. Beim Pfiff starten die beiden ersten Spieler der Teams, führen den Ball im Korb des Schlägers zum Reifen, legen ihn dort ab und rennen anschliessend zu ihrem Team zurück. Dann startet der zweite Spieler, läuft zum Reifen, nimmt dort den abgelegten Ball auf und übergibt ihn mit einem Rollpass an den dritten Spieler. Das Team das zuerst fertig ist, gewinnt.

## Variation

### schwieriger:

Der Ball wird mit einem Luftpass übergeben.

**Material:** Bälle und Schläger, zwei Reifen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**