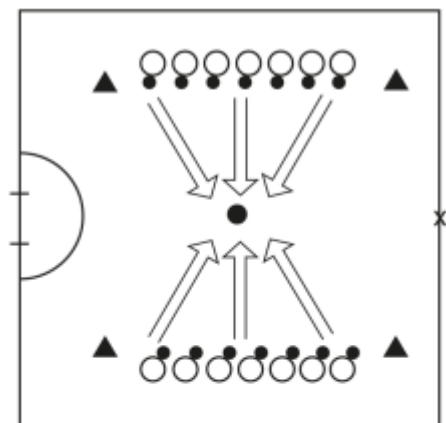


# Intercrosse – Torschuss: Genaues Schiessen

Während dieser Übung trainieren die Schüler präzises Zielen. Ein Ball muss mit genauen Schüssen in Bewegung gebracht werden.



## Legende

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

Zwei Teams bilden. In der Mitte der Halle wird ein Basketball, ein Fussball oder ein Medizinball platziert. Alle Spieler haben einen Intercrosseball. Es werden im hinteren Teil der Halle zwei Linien definiert, die als Torlinie gelten. Dahinter stellen sich die beiden Teams auf. Beim Pfi ff schiessen alle Spieler auf den Ball und versuchen ihn mit Hilfe ihrer Treffer über die defi nierte Torlinie zu rollen. Das Team, das den Ball zuerst über die Torlinie bringt, hat gewonnen.

## Variation

### schwieriger

Mehrere kleine Bälle oder Kegel in die Mitte der Halle legen.

**Material:** Bälle, Schläger, grosser Ball, evtl. Kegel oder kleine Bälle.

---

Quelle: Beatrice Wiggenhauser, Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosseverband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**