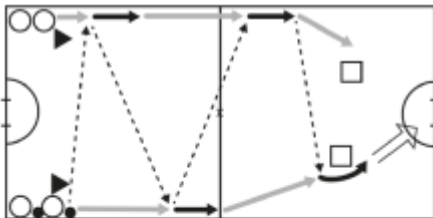


# Intercrosse – Verteidigen mit Angriff: Angriff und Verteidigung im Doppelpack

Diese Übung zwingt die Verteidiger, ständig in der Nähe des Angreifers zu bleiben und sich nicht durch Passspiele umspielen zu lassen.



## Legende

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

Zweierteams bilden. Vor dem Tor zwei Verteidiger positionieren. Die Zweierteams spielen mindestens vier Pässe bis zum Tor. Ziel ist, die Verteidiger zu umspielen und ein Tor zu schiessen. Nach dem Torwurf oder sobald einer der Verteidiger den Ball erobert hat, wird gewechselt.

Die beiden Angreifer übernehmen die Rolle der Verteidiger, die zwei Verteidiger werden zum angreifenden Zweierteam. Je nach Gruppen- und Hallengrösse kann diese Übung auf zwei Tore gemacht werden. Dann starten immer jeweils vier Spieler gleichzeitig.

## Variante

### schwieriger (für Angreifer)

Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

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

Quelle: Beatrice Wiggerhauser, Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosseverband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**