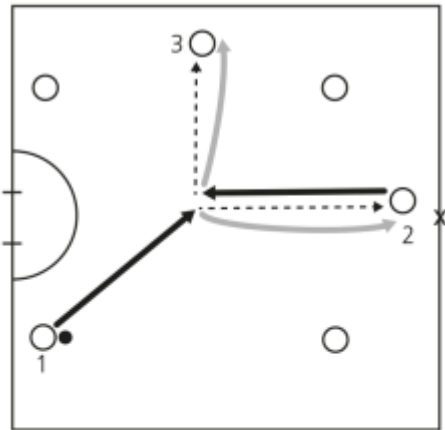


Intercrosse – Passen und fangen: Kreisübung

Diese Übung verlangt eine hohe Aufmerksamkeit der Schüler. Sobald sie an der Reihe sind, müssen sie sich schnell orientieren können und die Position ihrer Mitspieler kennen.



Legende

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

Die Spieler stellen sich in einem Kreis auf. Je nach Gruppengrösse können auch zwei Kreise gebildet werden. Ein Spieler (Spieler 1) hat den Ball, läuft damit in die Mitte des Kreises, passt von dort aus einem weiteren Spieler (Spieler 2) zu und nimmt danach den Platz von Spieler 2 ein. Spieler 2 fängt den Ball, läuft damit in die Mitte des Kreises, spielt von dort aus einem weiteren Spieler (Spieler 3) zu und nimmt danach seinen Platz ein usw.

Variationen

schwieriger

- Zwei oder drei Bälle gleichzeitig ins Spiel bringen.
- Geschwindigkeit erhöhen.

Material: Bälle und Schläger.

Quelle: Beatrice Wiggerhauser, Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosseverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO