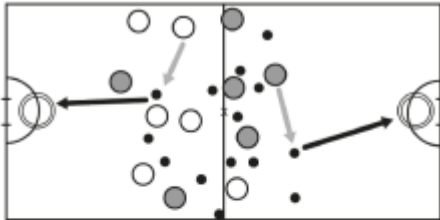


Intercrosse – Einwärmen: Bälle sammeln

Bälle sammeln In dieser Übung können die Schülerinnen und Schüler bereits einen ersten Wettbewerb durchführen.



Legende

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

Sie lernen, den Ball mit dem Stick vom Boden aufzunehmen. Zwei Team bilden. Alle Bälle werden in der Halle am Boden verteilt. Am Ende der Halle werden zwei Reifen (ein Reifen pro Team) auf den Boden gelegt. Beim Pfiff geht's los.

Die Teams müssen nun so viele Bälle wie möglich in ihren Reifen legen. Die Bälle dürfen nur mit dem Intercrosse-Stick aufgenommen werden, Hände und Füße als Hilfsmittel sind verboten. Die Spieler dürfen mit dem Ball laufen. Das Team gewinnt, das die meisten Bälle gesammelt hat.

Material: Bälle und Schläger, zwei Reifen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO