Intercrosse: Athletiktraining

Durch das schnelle Spiel eignet sich Intercrosse hervorragend, um an der eigenen Athletik zu arbeiten – und dies auf spielerische Art und Weise.

Intercrosse gilt als laufschneller Sport – der Ball darf nur fünf Sekunden geführt werden. Schnelle und exakte Zuspiele innerhalb der Mannschaft sind nötig, um sich zum gegnerischen Tor durchsetzen zu können. Dafür müssen sich die einzelnen Mannschaftsmitglieder freistellen – Laufarbeit ist gefragt und damit auch eine gute Kondition.

Das folgende Dossier ergänzt das Monatsthema «Intercrosse» aus dem Jahr 2013.

Laufübungen

- Die 5-Pass-Übung
- Viereck
- Gruppenpass
- Slalomlauf

Lektionen

- Zusammenspiel und Ausdauer 1
- Zusammenspiel und Ausdauer 2

Quelle: Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel