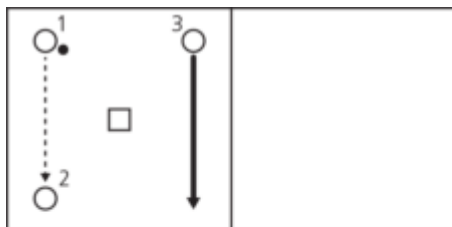


# Intercrosse – Laufübungen: Viereck

Diese Übung dient als Vorbereitung für einen Match. Trainiert werden nebst der Athletik auch die schnelle Reaktion und das Freistellen.



## Legende

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

Vierer-Teams bilden und in der Turnhalle verteilen. Ein Spieler ist jeweils Verteidiger und befindet sich in der Mitte. Die anderen drei Spieler verteilen sich wahlweise jeweils in einer Ecke des Vierecks und fungieren als Angreifer. Sie bleiben aber jeweils statisch auf ihrer Position stehen. Eine Position im Viereck bleibt folglich immer frei.

Der ballführende Angreifer ist jeweils auf zwei Stationen (durch Angreifer 2 und 3) anspielbar. Die freie Stelle im Viereck muss also, je nach Ballposition, durch die drei Angreifer besetzt werden. Der Verteidiger versucht derweil zu stören und den Ball in seinen Besitz zu bringen.

**Beispiel:** Der ballführende Spieler 1 kann zu Spieler 2 oder 3 spielen. Er spielt zu Spieler 3. Nun muss Spieler 2 auf die freie Position laufen, damit Spieler 3 wieder zwei Anspielpositionen hat.

**Bemerkung:** Verteidiger laufend auswechseln.

**Material:** Bälle und Schläger, evtl. vier Markierungsposten

Quelle: [Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**