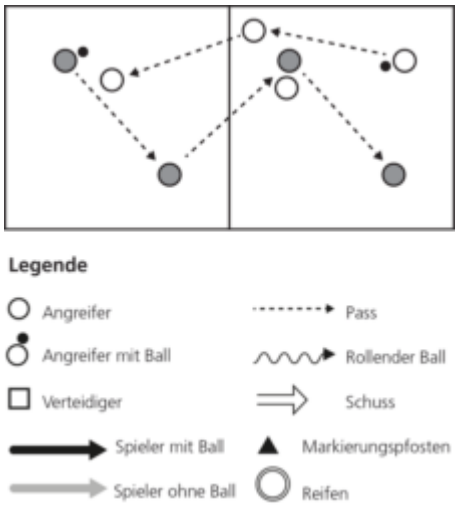
Intercrosse – Laufübungen: Die 5-Pass-Übung

Für diese Übung ist das Beherrschen der Fang- und Wurftechniken Voraussetzung. Sie fordert Schnelligkeit, Laufarbeit, Zusammenspiel und trainiert die Athletik.



Zwei Teams bilden und eine Aussenlinie festlegen, jedes Team verfügt über einen Ball. Das Team, das zuerst fünf Pässe (ohne, dass der Ball den Boden berührt oder ins Aus geht) spielt, holt sich einen Punkt. Innerhalb des eigenen Teams darf nicht zurückgespielt werden.

Beispiel: Spieler 1 spielt zu Spieler 2, Spieler 2 darf nicht zu Spieler 1 zurückspielen, sondern muss an Spieler 3 oder 4 usw. abspielen.

einfacher

Die Übung zunächst mit einem Fuss- oder Handball durchführen, bevor zum Intercrosse-Schläger gegriffen wird. So können bereits die Lauftechnik, das Freilaufen und die 1:1-Deckung geübt werden (siehe Regel 9).

schwieriger

Wie die Basisübung, aber mit nur einem Ball. Die Team ohne Ball muss den Pass eines Gegners abfangen, und danach versuchen, fünf aufeinander folgende Pässe zu spielen.

Material: Bälle und Schläger

Quelle: Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel