

Lektion

Intercrosse-Parcours

In einem Circuit werden in verschiedenen Posten die spezifischen Techniken von Intercrosse trainiert. Während dieser Lektion lernen die Schüler gezielt zu werfen und verbessern ihren Umgang mit dem Intercrosseschläger.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten
 Stufe: 6.–9. Schuljahr
 Alter: 11 bis 15 Jahre
 Niveau: Anfänger
 Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

- Den Ball im Stock führen können
- Gezielt Schiessen und Treffen


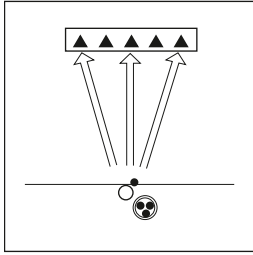


Organisation des Stationentrainings

- Personen pro Posten: je nach Schüleranzahl, idealerweise 2
- Dauer pro Übung: 60 Sekunden
- Pause zwischen Übungen: keine (Stationenwechsel)
- Circuitwiederholungen: 2 Runden

Legende

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

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10'	Medizinball treffen Zwei Teams bilden. In der Mitte der Halle wird ein Medizinball platziert. Alle Spieler sind in Besitz eines Balles. Es werden im hinteren Teil der Halle zwei Linien definiert, die als Torlinie gelten. Dahinter stellen sich die beiden Teams auf. Beim Pfiff schießen alle Spieler auf den Ball und versuchen ihn mit Hilfe ihrer Treffer über die definierte Torlinie zu rollen. Das Team, das den Ball zuerst über die Torlinie bringt, hat gewonnen.		Schläger, Bälle, Markierungsposten, Medizinball.
	Hauptteil	25'	Stationentraining Material aufstellen	
		Station 1: Kegel treffen Mehrere Kegel auf einer Bank müssen ab einer Markierungslinie getroffen werden.		Schläger, Bälle, Schwedenkasten, Kegel, Reifen.
		Station 2: Torschuss Die Pet-Flaschen im Tor müssen ab einer Markierungslinie getroffen werden.		Tor, Pet-Flaschen, Schläger, Bälle, Reifen.
		Station 3: Tchoukball Ab einer Markierungslinie spielt der erste Spieler den Ball auf das Tchoukball-Netz, während der zweite Spieler den Ball fangen muss und diesen wieder aufs Tchoukball-Netz schießt usw.		Schläger, Ball, Tchoukballrahmen.

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	25'	Station 4: Slalom-Laufen Mit beiden Händen am Schläger (Verteidigungsposition) wird im Slalom gerannt. Die Verteidigungsposition darf nie aufgelöst werden.		Schläger, Ball, Markierungspfosten.
		Station 5: Hüte treffen Auf einem Schwedenkasten stehen Hüte mit der Öffnung zum Spieler hin. Möglichst viele Bälle müssen in die Hüte versorgt werden.		Schläger, Bälle, Kegel, Schwedenkasten, Reifen.
		Station 6: Punkte treffen An der Wand müssen drei verschiedene Punkte abwechselnd getroffen werden.		Schläger, Ball, Markierungsband.
		Station 7: Ball hinlegen Zwei Ringe liegen am Boden. Der eine Ring ist mit Bällen gefüllt. Ein Spieler nimmt einen Ball aus dem Ring, läuft damit zum zweiten Ring und legt ihn dort ab. Danach holt er beim ersten Ring wieder einen Ball und legt diesen in den zweiten Ring usw.		Schläger, Bälle, 2 Ringe.

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	25'	<p>Station 8: Rundlauf</p> <p>Zwei Schüler stellen sich vis-à-vis je hinter einen Markierungsposten. Die Lehrperson übernimmt die Rolle eines dritten Spielers, platziert sich hinter den Spieler A, der den Ball hat. Dieser spielt einen hohen Pass an Spieler B, folgt dem Ball und nimmt den Platz von B ein. Spieler B nimmt den Ball an, spielt ihn der Lehrperson zu und bewegt sich in ihre Richtung. Lehrperson spielt ab usw.</p> <p>Variation</p> <p>Die zwei Schüler passen sich den Ball zwischen den zwei Markierungsposten hin und her ohne Rundlauf. In diesem Fall bleiben die Schüler beim Passen und Fangen immer stehen.</p>		Schläger, Bälle, 2 Markierungsposten.
Ausklang	10'	<p>Tchoukball-Intercrosse</p> <p>Zwei Gruppen bilden, die gegeneinander antreten. Ziel: Wer den Tchoukballrahmen trifft und den Ball danach fängt, sammelt für sein Team einen Punkt.</p>		Schläger, Ball, Tchoukballrahmen.