

Lektion

Zusammenspiel und Ausdauer 2

Intercrosse zeichnet sich vor allem durch gutes und schnelles Zusammenspiel aus. In dieser Lektion wird beides kombiniert trainiert und angewendet.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: ab 6. Schuljahr
- Alter: ab 11 Jahren
- Niveau: Fortgeschrittene

Lernziele

- Kommunikation im Team verbessern
- Ausdauer verbessern
- Teamspiel trainieren

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	<p>10' Schlangenlauf</p> <p>Alle Spieler halten einen Schläger in der Hand und bilden eine Linie. Der vorderste Spieler führt einen Ball im Korb. Die Spieler laufen nacheinander los und bilden eine Linie. Alle Spieler laufen mit der gleichen Geschwindigkeit, wobei der vorderste Spieler das Tempo vorgibt. Der vorderste Spieler spielt nun seinen Ball zum letzten Spieler. Dieser fängt den Ball, läuft im Slalom durch alle Spieler hindurch, nimmt danach den ersten Platz in der Schlange ein und wirft dem letzten Spieler den Ball zu. Dieser fängt den Ball, läuft im Slalom durch alle Spieler und setzt sich an die Spitze usw.</p>	
Ausklang	<p>&)' Kreisübung</p> <p>Drei Gruppen bilden, die jeweils einen Kreis bilden (je nach Gruppengröße auch nur einen Kreis oder zwei Kreise). Ein Spieler führt einen Ball, läuft damit in die Mitte, spielt ab und nimmt den Platz des Angespielten ein. Der neue ballführende Spieler läuft in die Mitte und spielt wiederum ab und nimmt den Platz dieses Spielers ein. Bei einem Fehlpass muss einmal um den Kreis gelaufen werden.</p>	
Ausklang	<p>Ball-Eroberung</p> <p>Zwei Teams bilden, die sich an den Seitenlinien gegenüber aufstellen (möglichst weit voneinander weg). In der Mitte liegt jeweils pro Team ein Ball. Beim Pfiff laufen jeweils beide los zur Mitte. Wer zuerst beim Ball ist, <u>covert</u> ihn mit seinem Schläger ab und holt einen Punkt.</p>	
Ausklang	<p>10' 5-Punkte-Spiel</p> <p>Zwei Mannschaften bilden und Seitenlinien bestimmen. Wer innerhalb der Mannschaft fünf Pässe schafft, hat gewonnen.</p>	