

FACHDIDAKTIK LEHRDIPLOM SPORT

UNTERRICHTSEINHEIT INTERCROSSE

Intercrosse im Sportunterricht
Inhalte, Aufbau und Vorgehen

Thema/ Aufgabenstellung

Intercrosse: Neues Sportspiel
erwerben und anwenden



Analyse

Im 12. Schuljahr sieht der Lehrplan der Kanti Baden weitere Spiele, Ballspiele und Rückschlagspiele vor. Intercross ist eine Trendsportart, welche als weitere Variante des Sports Lacrosse verstanden wird. Diese Sportart ist den meisten Schülern nur sehr oberflächlich bekannt und bietet so eine Abwechslung zu den bekannten Sportspielen.

Freilaufen und Körpertäuschungen erinnern an Basketball, die Schnelligkeit an Eishockey. Die Pässe fliegen wie beim Handball, die eleganten Tricks mit dem Stick wecken Assoziationen zum Hockey. Das ist Intercrosse. Es wird auch die schnellste Sportart auf zwei Beinen genannt und kommt von den alten Indianern aus Kanada.

Einige Vorteile von Intercrosse sind:

- Es kann in der Turnhalle oder im Freien gespielt werden und ist somit wetterunabhängig.
- Da kein Körperkontakt erlaubt ist, kann es auch mixed gespielt werden.
- Es ist eine unbekanntere Sportart, welche das Interesse der Schüler weckt.
- Werfen, Fangen und Schiessen kann mit einem neuen Spielgerät erlernt werden.
- Die zwingende Eins-gegen-Eins-Deckung ist eine einfache und verständliche Abwehrmethode, wodurch alle Spieler intensiv involviert sind.

Folgende Probleme können auftreten:

- Das Fangen und Werfen ist zu Beginn schwierig und kann den Spielfluss behindern. Deshalb muss es besonders am Anfang intensiv geübt werden.
- Durch die starke Eins-gegen-Eins-Deckung kann es passieren, dass die Schüler keine Angriffe ausführen können. Mit Doppelpassübungen und Wechselpositionen soll den Schülern Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie sie sich freilaufen und anbieten können.
- Schüsse aufs Tor, wenn noch jemand im Weg steht, können zu gefährlichen Verletzungen führen. Es muss klar auf die Gefahr aufmerksam gemacht werden und dies als absolutes No-Go kommunizieren. Dasselbe gilt für Körperkontakt(besonders Stick mit Körper oder Stick mit Stick).

Die Regeln wurden für den Schulunterricht auf zehn Regeln zusammengefasst. In den ersten zwei Doppellektionen werden die Schüler an diese herangeführt. Ab der dritten Doppellektion wird mit allen Regeln gespielt. Gespielt wird 5 gegen 5. Indem wir auf einen Torhüter verzichten, müssen die Spieler besser verteidigen und gewinnen dadurch an Wichtigkeit. Falls die Tore zu einfach erzielt werden, kann man einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

In der 6 Doppellektion findet ein Turnier statt. Die Mannschaften werden in der dritten Doppellektion gebildet und bleiben in dieser Zusammensetzung. Die Schüler sollen dadurch taktische Rollen und Angriffsauslösungen einstudieren und trainieren können. Während des Turniers findet die Benotung statt. Die Lehrperson hat genügend Zeit jeden einzelnen Schüler zu betrachten. Zusätzlich muss eine Doppelpassübung vorgezeigt werden, welche ebenfalls benotet wird.

**Situativ:**

Wintersemester zwischen Herbst- und Winterferien, im Falle eines warmen Herbst könnten die ersten Lektionen auch auf der Aussenanlage mit grossem Rasenplatz stattfinden, ansonsten 2 Einzelhallen mit Faltwand. 6 Doppellektionen à je 90 Minuten, die Lektionen finden morgens von 10.30 bis 12.00 Uhr statt, genügend Material (mind. 20 Intercrosseschläger und –bälle, 4 Unihockeytore) vorhanden.

Personell:

12. Schuljahr, 20 Herren, verfügen über unterschiedliche Vorkenntnisse in Spilsportarten (spieltechnische und spieltaktische Unterschiede), sind motiviert in Spilsportarten, kein Schüler spielt im Club Intercrosse oder Lacrosse.

Normativ:

Intercrosselemente wurden zwischendurch in Koordinationsparcours gespielt. Die Schüler sind gute Spilsportler und lernen neue Techniken und taktische Elemente im Allgemeinen schnell und können diese rasch im Spiel umsetzen. Einige ähnliche Übungen sind bereits bekannt aus anderen Spilsportarten.

**Grobziele:**

- Die Schüler kennen die Spielregeln von Intercrosse und können die Endform 5:5 spielen
- Die Schüler können verschiedene Pässe spielen und fangen und diese im Spiel anwenden
- Die Schüler können mit dem neuen Sportgeräte präzise schiessen. Dies können sie auch im Spiel anwenden

Lernverfahren (LV):

- Lernstufen ‚Erwerben und Festigen‘, ‚Anwenden und Variieren‘
- Die Organisationsformen werden so gewählt, dass eine hohe Intensität in Spiel- und Übungsformen gewährleistet (kleine Teams) wird.
- Der Methode GAG kommt eine zentrale Rolle zu. Es soll viel gespielt werden (intensives Spielcoaching).
- Grundsatz vom Einfachen zum Schwierigen

Lernkontrolle (LK):

Die Endnote setzt sich A aus der Benotung der Technik und B aus der Benotung des Spiels zusammen.

A Doppelpass mit Doppelpass beidseitig

- Sicheres Werfen und Fangen im Lauf von verschiedenen Pässen (kurz, lang, Bodenpass)
- Präzise Schüsse aufs Tor (8 von 12 Treffern) aus dem Lauf
- Abschluss vor dem Torkreis

B Spiel in Stammteam

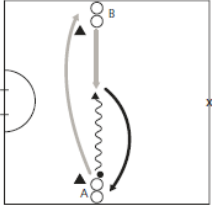
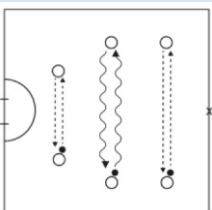
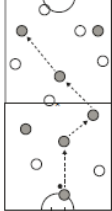
- Anwenden der technischen Elemente im Spiel
- Spielübersicht
- Defensives und offensives Verhalten
- Regelkenntnisse


Zeitliche Gliederung des Stoffes in der zur Verfügung stehenden Zeit

1. Doppellektion (neues Spielgerät, Fangen, Passen)

Feinziele:

- Die Schüler kennen die ersten wichtige Regeln des Spiels
- Alle Schüler können die einfachsten Varianten der Intercross Geschicklichkeitsübung
- Die Schüler können präzise kurze Pässe spielen.

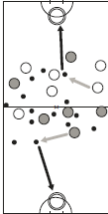
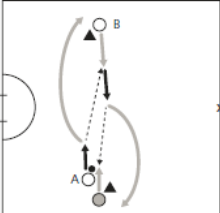

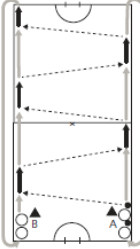
INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p>Rollball</p> 	<p>Aufwärmen direkt mit kleinem Wettkampf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampf in 5er Teams: Wer schafft am schnellsten 30 Pässe? • Zuerst ohne die unten genannten Regeln, danach mit. • Regeln <ul style="list-style-type: none"> ○ Ball darf nur mit Stick geführt werden ○ Stick muss grundsätzlich mit beiden Händen gehalten werden (ausser Fangen, Passen oder Covern) ○ Spieler darf den Ball max 5 Sekunden im Korb halten ○ Nicht gehen! Stehen oder rennen! 	<p>Mind. 20 Schläger 4 Bälle 8 Malstäbe</p>
<p>INTERCROSS GESCHICKLICHKEIT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeder Schüler für sich mit einem Schläger und einem Ball 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 20 Bälle</p>
<p>Die Basis des Passens</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 2er Teams • Variation: Unterschiedliche Passformen <ul style="list-style-type: none"> • Kurzer Pass: Die Hände sind am Stock nahe beieinander. • Mittlerer Pass: Normale Stockhaltung, oben und unten zwei Faustbreiten Abstand. • Langer Pass: Oben zwei Faustbreiten Abstand, die untere Hand hält den Schaft des Stockes. • Rollpass: Der Ball wird am Boden entlang zum nächsten Spieler gerollt. • Pass: Der Ball wird durch die Luft zum nächsten Spieler gespielt. • Bodenpass: Der Ball berührt einmal den Boden, bevor er vom nächsten Spieler aufgenommen wird. 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 10 Bälle</p>
<p>10-Pass-Übung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Regeln <ul style="list-style-type: none"> ○ Ball darf nur mit Stick geführt werden ○ Stick muss grundsätzlich mit beiden Händen gehalten werden (ausser Fangen, Passen oder Covern) ○ Spieler darf den Ball max 5 Sekunden im Korb halten ○ Nicht gehen! Stehen oder rennen! ○ Gezielter Körperkontakt (Körper mit Körper, Stick mit Körper, Stick mit Stick) ist verboten! ○ Es darf nie geschossen oder gepasst werden, wenn ein Spieler in der Schusslinie steht ○ Wer den Ball zuerst covert, darf ihn spielen • Jedes Team gegen jedes 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 4 Bälle Bändeli</p>


<p>Intercrosse-Catcher</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Regeln aus der 10-Pass-Übung übernehmen • Jedes Team gegen jedes 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 2 Bälle Bündeli 4x Schwedenkasten</p>
---	--	---

2. Doppellektion

Feinziele:

- Die Schüler können im Lauf passen und fangen.
- Die Schüler können präzise kurze und lange Pässe spielen.
- Die Schüler können den Ball schnell und korrekt vom Boden aufnehmen

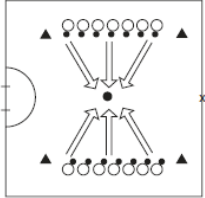
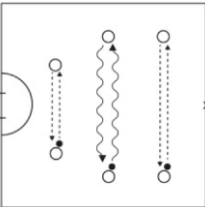
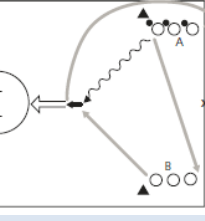
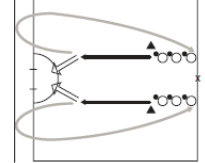
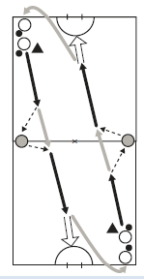
INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p>Bälle sammeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Teams • Regeln: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cover-regel ○ Nur mit Stick führen ○ Stick muss mit beiden Händen gehalten werden ○ Nicht gehen. 	<p>Mind. 20 Schläger Bälle (möglichst viele)</p>
<p>Linienübung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Variation: Distanz, Pass in Lauf • Regeln <ul style="list-style-type: none"> ○ Ball darf nur mit Stick geführt werden ○ Stick muss grundsätzlich mit beiden Händen gehalten werden ○ Spieler darf den Ball max 5 Sekunden im Korb halten ○ Nicht gehen! Stehen oder rennen! 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 4 Bälle 8 Malstäbe</p>
<p>Intercrosse-Catcher</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Regeln <ul style="list-style-type: none"> ○ Ball darf nur mit Stick geführt werden ○ Stick muss grundsätzlich mit beiden Händen gehalten werden (ausser Fangen, Passen oder Covern) ○ Spieler darf den Ball max 5 Sekunden im Korb halten ○ Nicht gehen! Stehen oder rennen! ○ Gezielter Körperkontakt (Körper mit Körper, Stick mit Körper, Stick mit Stick) ist verboten! ○ Es darf nie geschossen oder gepasst werden, wenn ein Spieler in der Schusslinie steht ○ Wer den Ball zuerst covert, darf ihn spielen ○ Strikte Eins-zu-Eins-Deckung • Jedes Team gegen jedes 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 2 Bälle Bändeli 4x Schwedenkasten</p>
<p>Kreuzpass</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mind. 5 Pässe bis vor dem Torkreis • Schuss auf Tschoukballrahmen und fangen durch den Mitspieler • Varianten: Mehr Pässe, Passdistanz 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 10 Bälle 2 Tschoukballrahmen</p>

<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> <ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Intercrosse-Catcher Regeln • Jedes Team gegen jedes. 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 4 Bälle Bündeli 4 Tchoukballrahmen</p>
--	--	---

3. Doppellektion

Feinziele

- Die Schüler können präzise schiessen.
- Die Schüler kennen die Endform Intercrosse.
- Die Schüler können kommunizieren ob sie anspielbar sind oder nicht.

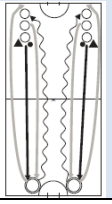
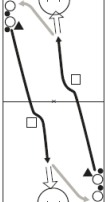

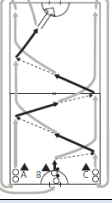
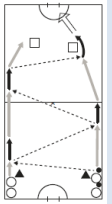
INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p>Genaueres Schiessen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Teams • Varianten • Distanz zum Ball, kleinere Bälle 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 20 Bälle grosser Ball (Medizinball, Fussball, Basketball)</p>
<p>Die Basis des Passens</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Repetition der verschiedenen Pässe • 2er Teams • Der Spieler, der einen Ball fangen muss, zeigt mit dem Schläger an, wo er den Ball haben möchte. 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 10 Bälle</p>
<p>Torschuss</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Hinter Torkreis schiessen • Seitenwechsel • Variante • Einen Schwedenkasten als Hindernis ins Tor stellen. • Verschiedene Pässe (kurz, mittel, lang, mit Bodenberührung) 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 20 Bälle 4 Markierungspfosten 2 Unihockeytore evtl. 2xSchwedenkasten</p>
<p>Schiess-Stafette</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Die gleichen Teams • Seitenwechsel • Variante • Doppelpass mit zurücklaufendem Mitspieler 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 20 Bälle 4 Markierungspfosten 2 Unihockeytore Evtl. 2xSchwedenkasten</p>
<p>Doppelpass mit Doppelpass</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Seitenwechsel • Hinter Torkreis schiessen • Der Spieler, der einen Ball fangen muss, zeigt mit dem Schläger an, wo er den Ball haben möchte. • Variante • Verschiedene Pässe • Einen Schwedenkasten als Hindernis ins Tor stellen • Verteidiger einsetzen, welcher ausgespielt werden muss 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 16 Bälle 4 Unihockeytore Evtl. 4xSchwedenkasten</p>

Intercrosse	<ul style="list-style-type: none"> • Erstes Intercrosse Spiel auf 2 Feldern • 5er Teams (5 Feldspieler, ohne Torhüter) Diese Teams bleiben für die nächsten Lektionen bestehen. • Alle Regeln gelten <ul style="list-style-type: none"> ○ Ball darf nur mit Stick geführt werden ○ Stick muss grundsätzlich mit beiden Händen gehalten werden (ausser Fangen, Passen oder Covern) ○ Spieler darf den Ball max 5 Sekunden im Korb halten ○ Nicht gehen! Stehen oder rennen! ○ Gezielter Körperkontakt (Körper mit Körper, Stick mit Körper, Stick mit Stick) ist verboten! ○ Es darf nie geschossen werden, wenn ein Spieler in der Schusslinie steht ○ Wer den Ball zuerst covert, darf ihn spielen ○ Strikte Eins-zu-Eins-Deckung ○ Torkreis nicht betreten ○ Falls Abgabe durch den Torhüter gelten würde, steht ein Spieler in den Torkreis und spielt den Ball ab • Jedes Team gegen jedes • Variante Mit Schwedenkasten im Tor 	Mind. 20 Schläger Mind. 2 Bälle Bändeli 4 Unihockeytore Evtl. 4xSchwedenkasten
--------------------	---	--

4. Doppellektion

Feinziele:

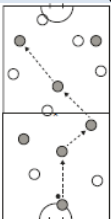
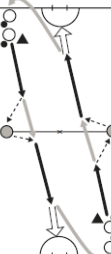
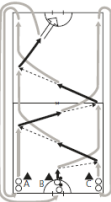
- Die Schüler können sich in einem Angriffsaufbau freilaufen und anbieten.
- Die Schüler können sich in einem Eins-gegen-Eins durchsetzen.
- Die Schüler kennen die korrekte Verteidigungshaltung und können diese im Spiel anwenden.

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
Stafetten-Lauf 	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampfform in 5er Teams • Variante Mit Pass, mit Ball durch einen Slalom rennen 	Mind. 20 Schläger Mind. 4 Bälle 4 Reifen
Eins-gegen-Eins 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Verteidiger achtet auf korrekte Stockhaltung • Variante Laftäuschung an Schwedenkasten oder Malstab vorbei anstatt Verteidiger. Der Verteidiger bewegt sich in der ganzen Halle frei. Einen Schwedenkasten ins Tor stellen. 	Mind. 20 Schläger Mind. 16 Bälle 4 Unihockeytore Evtl. 4 Malstäbe Evtl. 4xSchwedenkasten
Verteidiger oder Angreifer? 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Ein Schüler spielt den Ball in die Mitte • Seitenwechsel • Variante: Mit Schwedenkasten 	Mind. 20 Schläger Mind. 10 Bälle 2 Unihockeytore 4 Malstäbe Evtl. 2x Schwedenkasten
Wechselpositionen 	<ul style="list-style-type: none"> • In den bestehenden 5er Teams • Variante Einen Schwedenkasten ins Tor stellen. 1-2 Verteidiger einbauen Verschiedene Pässe 	Mind. 20 Schläger Mind. 8 Bälle 2 Unihockeytore 6 Malstäbe Evtl. 4xSchwedenkasten
Angriff und Verteidigung im Doppelpack 	<ul style="list-style-type: none"> • 2er Teams • Variante Einen Schwedenkasten ins Tor stellen 	Mind. 20 Schläger Mind. 4 Bälle 4 Unihockeytore Evtl. 4xSchwedenkasten
Intercrosse	<ul style="list-style-type: none"> • In den bestehenden 5er Teams • Jedes Team gegen jedes • Variante Mit Schwedenkasten im Tor 	Mind. 20 Schläger Mind. 2 Bälle Bändeli 4 Unihockeytore Evtl. 4xSchwedenkasten

5. Doppellektion

Feinziele

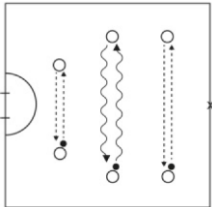
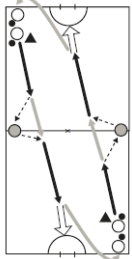
- Die Schüler können schnell von Verteidigung auf Angriff umschalten und umgekehrt.
- Die Schüler kennen und können die Doppelpassübung mit verschiedenen Pässen und anschließendem Torschuss.
- Die Schüler kennen die Intercrosseregeln und können diese im Spiel anwenden.

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
10-Pass-Übung 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Jedes Team gegen jedes • Der Spieler, der einen Ball fangen muss, zeigt mit dem Schläger an, ob er anspielbar ist und wo er den Ball haben möchte. 	Mind. 20 Schläger Mind. 4 Bälle Bündeli
(Prüfungsübung) Doppelpass mit Doppelpass 	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Seitenwechsel • Hinter Torkreis schießen • Verschiedene Pässe (2x kurz, 2x lang, 2x Boden) • Einen Schwedenkasten als Hindernis ins Tor stellen 	Mind. 20 Schläger Mind. 16 Bälle 4 Unihockeytore 4x Schwedenkasten
Wechselpositionen 	<ul style="list-style-type: none"> • In den bestehenden 5er Teams • Ohne feste Abfolge • Variante Einen Schwedenkasten ins Tor stellen. 1-2 Verteidiger einbauen Verschiedene Pässe 	Mind. 20 Schläger Mind. 8 Bälle 2 Unihockeytore 6 Malstäbe Evtl. 4x Schwedenkasten
Brazil	<ul style="list-style-type: none"> • 5er Teams • Ähnlich wie Angriff und Verteidigung im Doppelpack: ein Team greift zu fünft an. Ein anderes Team verteidigt zu fünft. Nach dem Angriff greift das verteidigende Team sofort an. Eine andere Mannschaft wartet bereits beim anderen Tor. Usw. • 30s Angriff, 30s Verteidigung, 1min Pause • Alle Intercrosseregeln gelten • Variante Mit Schwedenkasten im Tor 	Mind. 20 Schläger Mind. 2 Bälle Bündeli 2 Unihockeytore Evtl. 2x Schwedenkasten
Intercrosse	<ul style="list-style-type: none"> • In den bestehenden 5er Teams • Jedes Team gegen jedes • Variante Mit Schwedenkasten im Tor 	Mind. 20 Schläger Mind. 2 Bälle Bündeli 4 Unihockeytore Evtl. 4x Schwedenkasten

6. Doppellektion (Test Intercrosse)

Feinziele

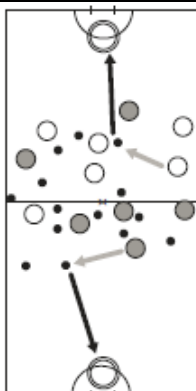
- Die Schüler können verschiedene Pässe spielen und fangen und diese auch im Spiel anwenden
- Die Schüler können präzise schießen und treffen bei der Doppelpassübung 8 von 12 Mal ins Tor.
- Die Schüler kennen die Spielregeln von Intercross und können die Endform 5:5 spielen.

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p>Die Basis des Passens</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Repetition der verschiedenen Pässe • 2er Teams 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 10 Bälle</p>
<p>Prüfungsübung (Technik): Doppelpass mit Doppelpass</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuspieler nach Wahl • Seitenwechsel • Hinter Torkreis schießen • Verschiedene Pässe (2x kurz, 2x lang, 2x Boden) • Einen Schwedenkasten als Hindernis ins Tor stellen 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 16 Bälle 4 Unihockeytore 4x Schwedenkasten</p>
<p>Intercrosse (Spielbeurteilung)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In den bestehenden 5er Teams • Jedes Team gegen jedes • Genügend lange Spielzeiten 	<p>Mind. 20 Schläger Mind. 2 Bälle Bändeli 4 Unihockeytore</p>

Stoffsammlung

Bälle sammeln

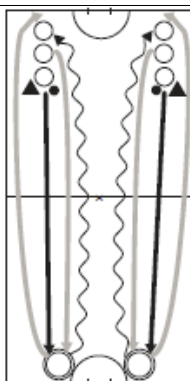
<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-einwarmen-balle-sammeln/>



Zwei Teams bilden. Alle Bälle werden in der Halle am Boden verteilt. Am Ende der Halle werden zwei Reifen (ein Reifen pro Team) auf den Boden gelegt. Beim Pfiff geht's los. Die Teams müssen nun so viele Bälle wie möglich in ihren Reifen legen. Die Bälle dürfen nur mit dem Intercrosse-Stick aufgenommen werden, Hände und Füße als Hilfsmittel sind verboten. Die Spieler dürfen mit dem Ball laufen. Das Team gewinnt, das die meisten Bälle gesammelt hat.

Stafetten-Lauf

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-einwarmen-stafetten-lauf/>



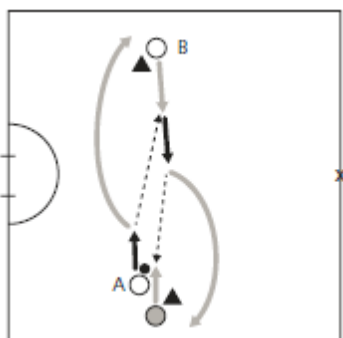
Zwei Teams treten gegeneinander an. Am Ende der Halle werden zwei Reifen auf den Boden gelegt, alle Spieler sind mit einem Schläger ausgerüstet. Nur die ersten Spieler der beiden Teams haben je einen Ball. Beim Pfiff starten die beiden ersten Spieler der Teams, führen den Ball im Korb des Schlägers zum Reifen, legen ihn dort ab und rennen anschliessend zu ihrem Team zurück. Dann startet der zweite Spieler, läuft zum Reifen, nimmt dort den abgelegten Ball auf und übergibt ihn mit einem Rollpass an den dritten Spieler. Das Team, das zuerst fertig ist, gewinnt.

Schwieriger

- Der Ball wird mit einem Luftpass übergeben.

Linienübung

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-rundlauf/>



Zwei Gruppen bilden, die sich jeweils hinter einem Markierungspfosten einreihen.

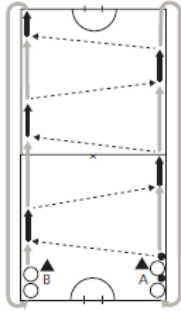
Der erste Spieler von der Gruppe A passt den Ball durch die Luft zum ersten Spieler von der Gruppe B und reiht sich nach seinem Pass hinter die Gruppe B ein. Spieler B macht den gleichen Ablauf in Richtung Gruppe A usw.

Schwieriger

- Die Markierungspfosten verändern, um lange oder kurze Pässe zu spielen.
- Geschwindigkeit erhöhen, in dem im Lauf gefangen und gepasst werden muss.

Kreuzpass

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-fangen-und-passen-im-team/>

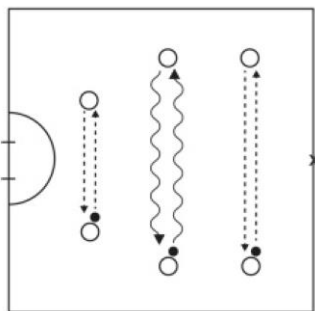


Zwei Gruppen bilden, die sich je in einer Ecke auf derselben Seite der Halle versammeln.
Die Spieler von der Gruppe A haben alle einen Ball. Die beiden ersten Spieler der jeweiligen Gruppen laufen los und passen sich gegenseitig den Ball zu. Mindestens fünf Pässe sollen geschossen werden, bevor das Ende der Halle erreicht ist.
Schwieriger

- Am Schluss wird auf ein Tor geschossen.
- Mindestens acht Pässe sollen gespielt werden, bevor das Ende der Halle erreicht ist.

Die Basis des Passens

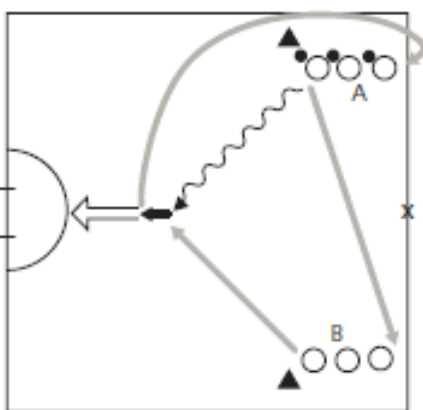
<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-richtiges-fangen-und-passen/>



Zu zweit stellen sich die Schülerinnen und Schülern einander gegenüber auf. Zunächst werden normale Pässe gespielt, später dann hohe und kurze Pässe. Jüngere Schüler können den Ball am Boden hin und her rollen, bevor sie in der Luft passen.
Der Spieler, der einen Ball fangen muss, zeigt mit dem Schläger an, wo er den Ball haben möchte.
Der Übungsleiter gibt eine Aufgabe vor. Wechsel der Aufgabe bei bestimmter Anzahl von Würfeln oder auf ein Signal des Leiters
Variation:
Wurfdistanz ändern, Bodenpässe, schnelle Pässe, flache Pässe, Pässe mit der schwachen Hand spielen.

Torschuss

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-torschuss-torschusse-in-bewegung/>

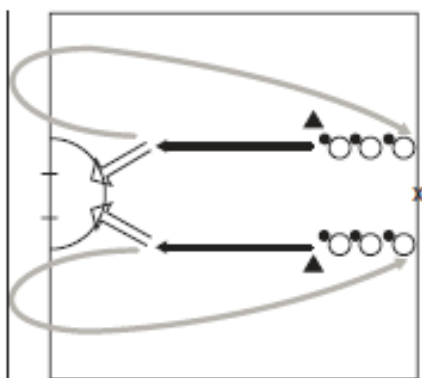


Zwei Gruppen bilden, die sich in zwei parallelen Linien zum Tor aufstellen. Die Spieler von der Gruppe A haben alle einen Ball. Der erste Spieler von der Gruppe A rollt den Ball in die Mitte vor das Tor auf einen markierten Punkt zu. Der erste Spieler von der Gruppe B läuft so schnell wie möglich auf den Ball zu, nimmt ihn auf und schießt danach gleich aufs Tor.
Danach schliesst sich der Spieler aus der Gruppe B am Ende der Linien von der Gruppe A an. Nun spielt der zweite Spieler von der Gruppe A den Ball in die Mitte, während der zweite Spieler von der Gruppe B den Ball aufnimmt und aufs Tor schießt usw.
Schwieriger

- Geschwindigkeit erhöhen.
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten als Hindernis ins Tor stellen.

Schiess-Stafette

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-torschuss/>



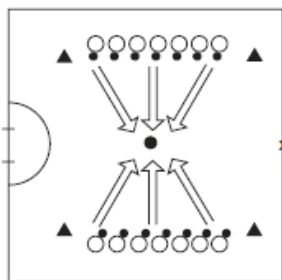
Zwei Teams bilden, die sich in zwei parallelen Linien zum Tor aufstellen. Alle Spieler haben einen Schläger mit einem Ball. Die Startlinie wird mit einem Markierungspfosten bestimmt. Beim Pfiff rennen die ersten Spieler der beiden Teams gleichzeitig in Richtung Tor und versuchen ein Tor zu erzielen. Sobald der Ball im Netz ist, laufen die Spieler weiter, berühren die Wand hinter dem Tor und laufen zu ihrem Team zurück. Falls ein Spieler kein Tor erzielt, muss er den Ball erneut aufnehmen und so lange schießen, bis das Tor erzielt ist. Sobald der Spieler, nach dem er die Wand berührt hat, die Startlinie erreicht hat, darf der zweite Spieler des Teams starten. Das Team, das zuerst fertig ist, hat gewonnen.

Schwieriger

- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten als Hindernis ins Tor stellen.

Genaueres Schiessen

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-zielschuss/>



Zwei Teams bilden. In der Mitte der Halle wird ein Basketball, ein Fussball oder ein Medizinball platziert. Alle Spieler haben einen Intercrosseball. 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.

Schwieriger

- Mehrere kleine Bälle oder Kegel in die Mitte der Halle legen.

INTERCROSS GESCHICKLICHKEIT

<http://intercrosse.de/intercrosse-2/im-sportunterricht/>

Teilnehmer/in sucht sich einen freien Platz in der Halle

- den Ball hoch werfen, fangen und wieder hoch werfen (Schwierigkeit: der Ball soll nicht in den Korb zurück rollen, sondern im vorderen Bereich liegen bleiben)
- den Stickkopf um den fliegenden Ball kreisen lassen und den Ball wieder auffangen (Fortgeschrittene können auf 2 oder maximal 3 Umdrehungen erhöhen)
- den Stick in der Hand (beliebig oft) drehen, während der Ball in der Luft ist.
- den Ball von Stickhand-Seite über den Kopf werfen und auf der anderen Seite wieder auffangen und umgekehrt.

Teilnehmer/in sucht sich einen Platz an einer stabilen Wand

- 10 Pässe gegen die Wand (ohne, dass der Ball runter fällt, passiert dies von vorne anfangen zu zählen)

Variation: Schnelle Pässe, hohe Pässe, Aufsetzer, Squash

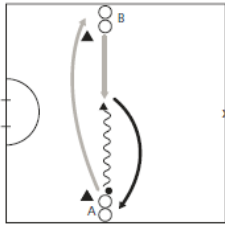
Teilnehmer/in stellt sich mehrere Meter entfernt von einem Basketballkorb auf

- das schwarze Viereck auf dem Basketballbrett soll getroffen werden.

Variation: Der Ball soll danach wieder gefangen werden oder der Ball soll in dem Basketballkorb landen.

Rollball

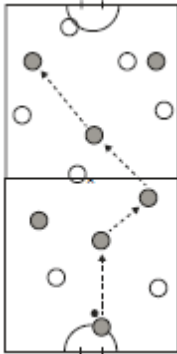
<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-einwarmen-rollball/>



Zwei Gruppen bilden, die sich jeweils hinter einem Markierungspfosten einreihen. Der erste Spieler von Gruppe A rollt den Ball zum ersten Spieler von Gruppe B und reiht sich danach hinter Gruppe B ein. Der erste Spieler von Gruppe B geht in Richtung des nächsten Spielers von Gruppe A, spielt ihm den Ball, reiht sich zu hinterst bei der Gruppe A ein. Das Spiel geht immer so weiter.

10-Pass-Spiel

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-zusammenspielen-10-pass-ubung/>



Zwei Teams bilden, die sich wahllos in der gesamten Halle verteilen. Team A ist in Ballbesitz. Beim Pfiff geht's los. Ziel ist, in der eigenen Mannschaft mindestens 10 Pässe zu erreichen, ohne dass die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz kommt.

Intercrosse-Catcher (Abwandlung von Frisbee-Catcher)

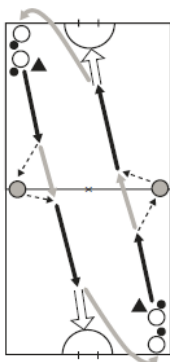
http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?np=1006&hs=235&s_dir=28



4 Spieler und 1 Catcher pro Team. Feld ca. 15 x 30m. Spieler versuchen Catcher auf dem Schwedenkasten anzuspielen. Schwedenkasten steht im Torkreis. Die Mannschaft, welche Punkte einstecken musste, spielt von der Mitte aus einen Pass rückwärts (Anspiel nach hinten). Wenn der Catcher einen Punkt erzielt, wird er durch den Zuwerfer ersetzt.

Doppelpass mit Doppelpass

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-doppelpass-mit-doppelpass/>

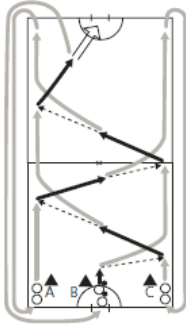


Zwei Gruppen bilden, die sich in der Halle in Linie diagonal gegenüber aufstellen. Alle Spieler haben einen Ball. In der Mitte der Halle stehen zwei Zuspieler. Die ersten beiden Spieler beider Gruppen starten gleichzeitig und schießen den Ball zum Zuspieler, dieser passt den Ball sogleich an den Spieler zurück, dieser fängt den Ball und schießt aufs Tor. Nach dem Torschuss schliesst sich der Spieler der Gruppe wieder an.
Schwieriger

- Verteidigungsspieler einbauen.
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

Wechselpositionen

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-angreifen-wechselpositionen/>



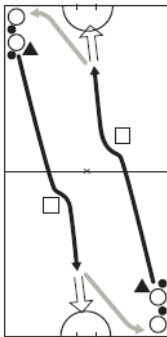
Diese Übung zu dritt verlangt einen ständigen Positionswechsel der Spielenden. Angriff in Dreierteams. Ziel ist, mit mindestens vier Pässen ein Tor zu erzielen. Dabei wechseln die drei Spieler laufend ihre Positionen.

Schwieriger

- Zwei Verteidiger einbauen.
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

Eins-gegen-Eins

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-verteidigen-mit-angriff-eins-gegen-eins/>



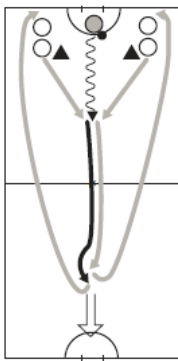
Zwei Gruppen bilden, die sich in der Halle in Linie diagonal gegenüber aufstellen. Jeder Spieler hat einen Ball. Zwei Verteidiger werden in der Mitte der Halle aufgestellt. Der erste Spieler jeder Linie rennt mit dem Ball in Richtung Tor. Ziel ist, den Verteidiger zu umgehen und ein Tor zu schiessen. Zunächst darf der Verteidiger nur seitwärts Bewegungen ausführen.

Schwieriger

- Der Verteidiger bewegt sich in der ganzen Halle frei.
- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

Verteidiger oder Angreifer

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-verteidigen-mit-angriff-verteidiger-oder-angreifer/>



Zwei Gruppen bilden, die sich auf der gleichen Seite der Halle in einer Ecke aufstellen.

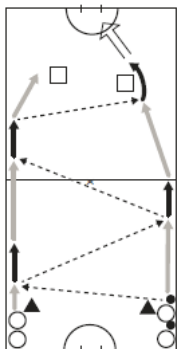
Die Lehrperson steht dazwischen und rollt einen Ball in die Mitte der Halle. Beim Pfiff starten jeweils die ersten beiden Spieler von Team A und B. Wer den Ball zuerst aufnehmen kann, ist Angreifer und versucht ein Tor zu erzielen. Der andere wird zum Verteidiger und versucht den Angreifer am Torschuss zu hindern.

Schwieriger

- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen.

Angriff und Verteidigung im Doppelpack

<http://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-verteidigen-mit-angriff-angriff-und-verteidigung-im-doppelpack/>



Zweierteams bilden. Vor dem Tor zwei Verteidiger positionieren. Die Zweierteams spielen mindestens vier Pässe bis zum Tor. Ziel ist, die Verteidiger zu umspielen und ein Tor zu schießen. Nach dem Torwurf oder sobald einer der Verteidiger den Ball erobert hat, wird gewechselt. Die beiden Angreifer übernehmen die Rolle der Verteidiger, die zwei Verteidiger werden zum angreifenden Zweierteam. Je nach Gruppen- und Hallengröße kann diese Übung auf zwei Tore gemacht werden. Dann starten immer jeweils vier Spieler gleichzeitig.

Schwieriger (für den Angreifer)

- Einen Torwart oder einen Schwedenkasten ins Tor stellen