

Intercrosse für Jugileiter

Geschichtlicher Hintergrund

Lange bevor die Europäer Nordamerika entdeckten, spielten die Indianer Lacrosse. Das kampfbetonte Spiel mit mehreren hundert Teilnehmern ging über mehrere Tage, wobei die Tore kilometerweit auseinanderlagen. Im 16. Jahrhundert entdeckte ein französischer Missionar den Ballsport. Die verwendeten Schläger erinnerten ihn an Bischofsstäbe (frz.: la crosse). Hierdurch erhielt der Sport seinen Namen (Lacrosse wird in den USA z.T. professionell gespielt; der Hauptunterschied zu Intercrosse ist die Football ähnliche Ausrüstung).



Spielregeln (angepasst für Jugi)



- Bei ungeübten Spielern empfiehlt es sich ohne Out zu spielen => der Ball darf die Wände berühren.
- Der Körpereinsatz entspricht in etwa demjenigen im Unihockey => ziemlich wenig Körpereinsatz.
- Der Ballträger darf maximal 5 Sekunden lang laufen.
- Verteidigung ähnlich wie im Basketball: Früher am Ort sein wie der Stürmer und beide Hände am Schläger, nie mehr als ein Verteidiger pro Angreifer erlaubt.
- Gibt es ein Covern (Abdecken des Balles mit dem Korb) in der eigenen Hälfte, muss der Gegner 2m Abstand nehmen & das Spiel wird fortgesetzt. In der Angriffshälfte wird der Ball von der Seite wieder ins Spiel gebracht.
- Ein Angriff muss nach 30 Sekunden abgeschlossen sein.

Übungen

- Einspielen (Gefühl fürs Material bekommen) zu zweit. Passen (Abstand Breite Volleyballfeld), 2m näher zusammen: Pass am Gegenspieler vorbei mit Schritt zur Seite, ganz nah zusammen um einen technisch korrekten Pass auszuführen, passen mit Bewegung durch ganze Halle.
- Aufwärmübung Schnappball: Können innerhalb eines Teams 4 Pässe gespielt werden, ohne dass ein Gegenspieler in Ballbesitz kommt oder der Ball zu Boden fällt, macht das andere Team eine Zusatzübung.
- Passübung: 4-5 Spieler spielen sich Pässe zu, laufen dem Ball nach und stellen sich

bei der Gruppe gegenüber hinten wieder an.

- Schussübung: Frontal auf das Tor. Wichtig zu beachten: Alle stellen sich nebeneinander auf, schießen gleichzeitig und holen gleichzeitig die Bälle.
- Schussübung: Seitlich neben dem Tor => abwechslungsweise ein Spieler von rechts, ein Spieler von links (Reissverschluss). Laufweg: Entlang dem Basketball-Kreis (3 Punkte Markierung). Nach dem Schuss auf der anderen Seite anschliessen. Zuerst laufen mit dem Ball, danach mit einem Pass von der Gegenseite.
- Selbstverständlich können weitere Übungen aus anderen Sportarten (Unihockey, Fussball, etc.) übernommen und auf Intercrosse angepasst werden.

Material

Preiswertes Material könnt ihr online bestellen: www.intercrosse.ch



Fragen?

Sollten weitere Fragen auftauchen, meldet euch ungeniert per Mail bei mir. Gerne werde ich versuchen sie zu beantworten.