

Anhang 2 - Stundenbild Intercrosse (ab 10 Jahren)

- **Trinkpausen**
- **Klare Kommunikation, nachfragen**
- **Wertschätzung, Interesse zeigen**
- **Mitmachen**

Typ: Schnuppertraining (1 Einheit ca. 90 Minuten)

Thema: Intercrosse Schnuppereinheit

Teilnehmeranzahl: ideal ca. 20

Legende:

AW	Aufwärmen	1	erste Folge
HT	Hauptteil	2	zweite Folge
AK	Ausklang	3	dritte Folge
	Hockeytor	A	Person 1/Gruppe 1
	Ballbewegungen	B	Person 2/Gruppe 2
	Laufwege/Personenbewegungen	C	Person 3/Gruppe 3
CP	Coachingpunkte: Worauf soll ich als Lehrender achten?	TN	Teilnehmer/in
Sek.	Sekunden		Ball
Min.	Minuten	Stk.	Stück

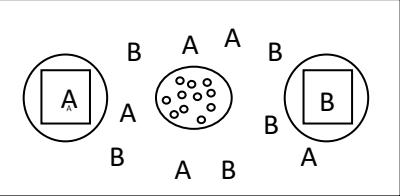
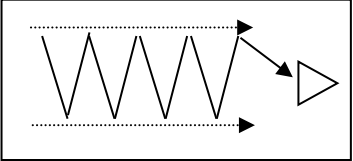
Anmerkung:

Die folgenden Übungen sind für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Sie sollte jedoch je nach Gruppe (Alter, Fähigkeiten) eingesetzt bzw. angepasst werden

Inhalte		Organisation	Coaching-Point
Info/ Erklärung	<p><u>Vorstellung des/der ÜL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung und Vorstellung der eigenen Person - Kurze Erklärung Intercrosse in Form von Fragen: <ul style="list-style-type: none"> o Wie heißt diese Sportart? o Woher (von welchem Kontinent) kommt diese Sportart? - Kurze Erklärung Intercrosse <ul style="list-style-type: none"> o 5 vs. 5 inkl. Goalie o schnelles Spiel o Burschen und Mädchen spielen gemeinsam o Wichtigsten Regel: kontaktloser Sport - Gibt es vorab noch Fragen? 	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> ÜL hält Ball mit Schläger</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5 Min</p>	<p>↳ Alle TN sollen einen Halbkreis vor dem/der ÜL bilden und sitzen (jüngere TN) oder auch stehen (ältere TN), so dass Augenkontakt zu allen TN möglich ist.</p> <p>↳ Erst nach der Vorstellung u. Erklärung: Schläger u. Bälle austeilen.</p> <p>! Wichtig ! TN nach jeder Übung wieder zu einem Halbkreis zusammenrufen → Bälle einsammeln und erst nach vollständiger Erklärung der nächsten Übung je nach Bedarf wieder austeilen.</p>
AW Übung 1	<p><u>Ballgeschicklichkeit</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Schläger mit Ball um die Hüfte kreisen lassen, ohne dass er den Körper berührt. 2) Den Ball im Schläger in einer 8er-Bewegung zwischen den gegenüberliegenden Beinen durchgeben 3) Kombination aus den ersten beiden Übungen, Richtungswechsel 	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> 1 Schläger /TN 1 Ball/TN</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5 Min</p>	<p>Geschicklichkeitsübung für die allgemeine u. spezielle Ballgeschicklichkeit</p> <p>↳ Alle TN und ÜL bilden dafür einen großen Kreis.</p>
AW Übung 2	<p><u>Frei Bewegen mit Stick & Ball (wichtige Vorübung)</u></p> <p>Die TN bewegen sich frei mit Schläger und Ball durch die Halle, und werfen den Ball in die Höhe und versuchen ihn wieder zu fangen.</p> <p><i>Variante:</i> Zusatzaufgaben (1/2 Drehung, Ball 1x aufspringen, springen, Höhe variieren).</p>	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> 1 Schläger/TN 1 Ball/TN</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5 Min.</p>	<p>Gewöhnen an Ball und Schläger;</p> <p>↳ TN sollen den gesamten Turnsaal nutzen, und selbst individuelle Möglichkeit erarbeiten, wie der Ball gefangen, aufgehoben werden kann, genaue Technikerklärung erfolgt später.</p> <p>↳ Gruppe zusammenrufen und über die verschiedenen Formen sprechen, dabei gemeinsam die beste Lösung finden, wie der Schläger richtig gehalten wird.</p>

<p>Info/ Erklärung</p>	<p><u>Erklärung Fangen und Passen</u></p> <p>Der Schläger wird senkrecht mit beiden Händen gehalten.</p> <p><u>Passen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rechtshänder haben meist die rechte Hand oben am Shaft, die linke ganz unten (muss aber nicht so sein) ○ Beim Passen rutscht die rechte Hand etwas in die Mitte, katapultartige Bewegung, rechte Hand drückt, linke Hand zieht. Gleichzeitig erfolgt ein Schritt mit dem linken Fuß und einer Drehung der Hüfte. (Vorzeigen!) <p><u>Fangen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Beim Fangen rutscht die rechte Hand nach oben zum Schlägerkopf, dieser zeigt anfangs in Richtung des ankommenden Balles. Trifft der Ball auf den Schläger, gibt man zügig nach, und steigt gleichzeitig mit dem rechten Bein zurück um ein sicheres Fangen zu ermöglichen. (Vorzeigen!) 	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> ÜL hält Ball mit Schläger</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5 Min</p>	<p>↳ Alle TN in Halbkreisposition.</p> <p>↳ Sobald die Erklärung inkl. Vorzeigen beendet ist, die nächste Übung erklären und Bälle austeilen.</p>												
<p>HT</p> <p>Passen/ Fangen</p> <p>Übung 3</p>	<p><u>Gassenpassen</u></p> <p>TN gehen zu zweit zusammen und passen sich zu.</p> <p><i>Variante:</i> Bei gefangenem Pass einen Schritt zurück machen od. Pässe können gezählt werden, wer schafft die meisten Pässe, ohne dass der Ball hinunterfällt.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td> </tr> <tr> <td>B</td><td>B</td><td>B</td><td>B</td><td>B</td><td>B</td> </tr> </table> </div>	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	<p><u>Anzahl:</u> 2er Gruppen (A + B)</p> <p><u>Material:</u> 1 Schläger/TN 1 Ball/2er Gruppe</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5-8 Min.</p>	<p>Wurfstabilität, dosiertes Werfen;</p> <p>↳ Die Flugbahn soll hoch sein, dementsprechend den Schläger hochnehmen.</p> <p>↳ ÜL geht von Gruppe zu Gruppe um bei ev. Technikschwierigkeiten zu helfen.</p>
A	A	A	A	A	A										
B	B	B	B	B	B										

<p>Info/ Erklärung</p>	<p><u>Erklärung – Ball aufheben/Covern</u></p> <p><u>Aufheben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Im Lauf Ball aufheben, dabei den rechten Fuß neben den Ball stellen, mit Shaft nahe und parallel zum Boden, und in einem Schwung den Ball „auf schaufeln“ (Vorzeigen!) <p><u>Covern:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schlägerkopf drehen und Ball abdecken. 	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> ÜL hält Ball mit Schläger</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5 Min</p>	<p>↳ Vor der Technikerklärung: Frage in die Gruppe: Auf welche Arten kann der Ball aufgehoben werden?</p> <p>↳ Die 2 Techniken erklären und vorzeigen.</p> <p>↳ Vor- und Nachteile erfragen, bzw. erklären. (<u>Vorteile Durchlaufen:</u> keine Spielunterbrechung, daher keine neue Aufstellung der Verteidigung möglich, schneller; <u>Vorteile Covern:</u> sicherer Ballbesitz, wenn Verteidiger sehr nahe)</p>
<p>HT Ground- ball Übung 4</p>	<p><u>Nest suchen:</u> Bälle auf dem Boden, innerhalb eines gekennzeichneten Rechtecks (z.B. mit Hütchen) verteilt. 1-3 Bälle weniger als TN. TN laufen in einer Richtung um das markierte Rechteck, während die Musik (optional) läuft. Wenn Musik gestoppt wird (oder auf z.B. Pfiff), versucht jede/r einen Ball mit dem Schläger zuzudecken (covern). Der/Die TN ohne Ball muss eine Übung machen (Kniebeuge, Hampelmann, Strecksprung)</p>	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> 1 Schläger/TN weniger Bälle als TN Musikanlage od. Pfeife Hütchen</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5-8 Min</p>	<p>Reaktion, Schnelligkeit, Beobachtung; ↳ Schläger muss korrekt (mit beiden Händen) getragen werden. Die Technik „Covern“ wird verbessert.</p> <p>↳ vor dieser Übung, das Spiel genau erklären (ähnlich der Reise nach Jerusalem), wenn es keine Unklarheiten mehr gibt, beginnen.</p>
<p>HT Ground- ball Übung 5</p>	<p><u>Versteinern</u> Die TN mit Ball im Schläger können sich frei bewegen. 1-3 FängerInnen (ohne Schläger) müssen die TN fangen ("versteinern" durch einfaches Berühren). Ist ein TN versteinert, so bleibt er/sie breitbeinig stehen, hält den Schläger hoch und bewegt sich nicht mehr. Erlöst können diese werden, indem der Ball zwischen den Beinen durchgerollt wird und auf der anderen Seite aufgehoben wird. Danach darf der/die bisher versteinerte TN wieder ganz normal mitspielen. Ziel der Fänger ist es, alle Personen zu versteinern.</p>	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> 1 Schläger/TN 1 Ball/TN (Fänger ohne Ball)</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5-8 Min.</p>	<p>Reaktion, Schnelligkeit, Beobachtung; ↳ Schläger muss korrekt (mit beiden Händen) getragen werden. ↳ Die Technik „Ball aufheben“ wird verbessert.</p> <p>↳ vor dieser Übung, das Spiel genau erklären</p> <p>↳ Wichtig: Es müssen immer beide Hände am Schläger bleiben, die TN die gerade erlösen, dürfen nicht versteinert werden.</p>

<p>HT Spielform Übung 6</p>	<p><u>Hundehütte</u> FängerIn in jedem Team steht in der Hundehütte/auf der Matte. Mitspieler müssen Bälle aus der Mitte aufheben und in die Hundehütte passen. Jeder gefangene Ball in der Hundehütte zählt einen Punkt. Danach wirft der/die TN in der Hundehütte den Ball in die andere Hälfte des Spielfeldes zurück (damit ist der Ball wieder im Spiel), oder wirft den Ball in einen Behälter (Ball ist aus dem Spiel)</p> 	<p><u>Anzahl</u> Alle TN/2 Gruppen <u>Material:</u> 1 Schläger/TN Bälle wie TN-Anzahl <u>Dauer:</u> je Variante ca. ca. 5-8 Min.</p>	<p>Verbindung der ersten Grundtechniken: Ball aufheben, Passen, Fangen ↳ um die Matte einen Kreis markieren, damit ein Passen über eine einfache Distanz geübt werden kann.</p>
<p>HT Technik Übung 7</p>	<p><u>Passen und Punkten:</u> Zwei TN laufen langsam von einer Seite der Halle zur anderen (Richtung Tor), passen sich den Ball zu und versuchen ein Tor zu erzielen. Nach dem Torschuss laufen sie außenherum zum Startpunkt zurück. <i>Variante:</i> Laufen zum Tor ohne Passen, ev. mit Parcours durch Hütchen</p> 	<p><u>Anzahl:</u> 2 Reihen <u>Material:</u> 1 Schläger/TN 1 Ball/2er Gruppe <u>Dauer:</u> ca. 10 Min.</p>	<p>Passen in der Bewegung und Schuss, Simulation einer Spielsituation; ↳ wenn die TN außen wieder zurücklaufen, müssen sie auf die Pässe, der gerade üben –TN achten. Beim nächsten Durchgang stellt sich der/die TN an der anderen Linie an.</p>

<p>Info/ Erklärung</p>	<p><u>Erklärung der wichtigsten Regeln</u></p> <p>Regeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spieler/innen müssen immer beide Hände am Schläger haben. 2. Körper- und Schlägerkontakt sind verboten. 3. Nach max. 3 Sek. (je nach Hallengröße) muss der Ball abgepielt werde. 4. Seitenaus (in geschlossenen Hallen nicht notwendig) 5. Toraus (nach einem Torschuss bekommt der Goalie bzw. ein Verteidiger den Ball) 6. Der Torkreis darf nicht betreten werden. 	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> ÜL hält Ball mit Schläger</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5 Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↳ alle TN im Halbkreis versammeln, Bälle einsammeln ↳ Fragen, welche Regeln gemerkt wurden ↳ Wichtigsten Regeln erklären, rückfragen
<p>HT Spielform Übung 8</p>	<p><u>Spiel auf zwei Tore:</u></p> <p>5 Teams je 3-5 TN spielen gegeneinander mit dem Ziel, Tore zu erzielen. Wechselspieler/innen können jederzeit eingewechselt werden.</p> <p>→ ist Ausrüstung für die Torwarte vorhanden, kann auch mit Torwarten gespielt werden (Gruppen- und Altersabhängig)</p> <p><i>Variation:</i> mind. 3 Pässe vor dem Torschuss; statt Toren wird mit Endzone gespielt</p>	<p><u>Anzahl:</u> Teams</p> <p><u>Material:</u> 1 Schläger/ TN 1 Stk. Ball 2 Stk. Tore</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 25 Min</p>	<p>Umsetzen der Pass- und Fangtechniken in der Spielform, Kennenlernen und Anwenden der Regeln;</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Die 3 Sek.-Regel (je nach Hallengröße variierbar) ist wichtig, um Einzelaktionen zu unterbinden. ↳ Regelverstöße sofort anzeigen (z.B. durch Pfeifen) ↳ Zeit nehmen und Tore zählen
<p>AK</p>	<p><u>Verabschiedung – Reflexion</u></p> <p>ev. gemeinsamer Cheer z.B. „Intercrosse“ auf 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> ↳ Alle Bälle und Schläger einsammeln ↳ wieder in einen Kreis oder Halbkreis setzen ↳ Offene Fragen beantworten ↳ Informieren ↳ Verabschieden

Literatur:

Walter Bucher (Hrsg.). (3. Erweiterte Auflage 2001). 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.