

## Anhang 3 - Stundenbild Intercrosse (ab 16 Jahren)

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

**Typ:** Schnuppertraining (1 Einheit ca. 90 Minuten)

**Thema:** Intercrosse Schnuppereinheit

**Teilnehmeranzahl:** ideal ca. 20

**Legende:**

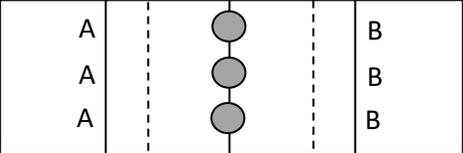
AW	Aufwärmen	1	erste Folge
HT	Hauptteil	2	zweite Folge
AK	Ausklang	3	dritte Folge
	Hockeytor	A	Person 1/Gruppe 1
	Ballbewegungen	B	Person 2/Gruppe 2
	Laufwege/Personenbewegungen	C	Person 3/Gruppe 3
CP	Coachingpunkte: Worauf soll ich als Lehrender achten?	TN	Teilnehmer/in
Sek.	Sekunden		Ball
Min.	Minuten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

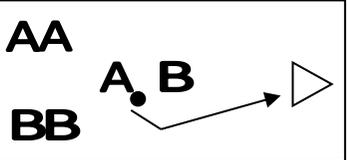
**Anmerkung:**

Die folgenden Übungen sind für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren geeignet. Sie sollte jedoch je nach Gruppe (Alter, Fähigkeiten) eingesetzt bzw. angepasst werden

Inhalte		Organisation	Coaching-Point
Info/ Erklärung	<u>Vorstellung des/der ÜL</u> - Begrüßung und Vorstellung der eigenen Person - Kurze Erklärung Intercrosse <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5 vs. 5 inkl. Goalie</li> <li>○ schnelles Spiel</li> <li>○ Burschen und Mädchen spielen gemeinsam</li> <li>○ Wichtigsten Regel: kontaktloser Sport</li> </ul> - Gibt es vorab noch Fragen?	<u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> ÜL hält Ball mit Schläger <u>Dauer:</u> ca. 5 Min	↳ Alle TN sollen einen Halbkreis vor dem/der ÜL bilden und stehen, so dass Augenkontakt zu allen TN möglich ist. ↳ Erst nach der Vorstellung u. Erklärung: Schläger u. Bälle austeilen. <b>! Wichtig !</b> TN nach jeder Übung wieder zu einem Halbkreis zusammenrufen → Bälle bei Bedarf einsammeln
AW Übung 1	<u>Ballgeschicklichkeit</u> 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	<u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> 1 Schläger/TN 1 Ball/TN <u>Dauer:</u> ca. 5 Min	↳ Geschicklichkeitsübung für die allgemeine u. spezielle Ballgeschicklichkeit ↳ Alle TN und ÜL bilden dafür einen großen Kreis oder verteilen sich im Raum.
AW Übung 2	<u>Frei Bewegen mit Stick &amp; Ball (wichtige Vorübung)</u> 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.  <i>Variante:</i> Zusatzaufgaben (1/2 Drehung, springen, Ball 1x aufspringen lassen, Höhe variieren).	<u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> 1 Schläger pro TN 1 Ball pro TN <u>Dauer:</u> ca. 5 Min.	Gewöhnen an Ball und Schläger; ↳ TN sollen den gesamten Turnsaal nutzen, und selbst individuelle Möglichkeit erarbeiten, wie der Ball gefangen, aufgehoben werden kann, genaue Technikerklärung erfolgt später. ↳ Gruppe zusammenrufen und über die verschiedenen Formen sprechen, dabei gemeinsam die beste Lösung finden, wie der Schläger richtig gehalten wird.

<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"> <li>○ Rechtshänder haben meist die rechte Hand oben am Shaft, die linke ganz unten (muss aber nicht so sein)</li> <li>○ 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!)</li> </ul> <p><u>Fangen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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!)</li> </ul>	<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>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; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">A</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">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 pro 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"> <li>○ 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!)</li> </ul> <p><u>Covern:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schlägerkopf drehen und Ball abdecken.</li> </ul>	<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>Gassen-Ball aufheben/Covern:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. TN gehen wieder zu zweit zusammen und rollen sich den Ball zu. Der Ball muss mit der richtigen Technik aufgehoben werden.</li> <li>2. TN rollen sich den Ball zu. Der Ball muss zuerst abgedeckt (gecovert) werden, danach aufgehoben.</li> </ol> <p><i>Variante zu 2.:</i> Den Ball mit erhöhtem Tempo rollen, so dass es für das Gegenüber schwieriger wird den Ball abzudecken.</p>	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> 1 Schläger/TN 1 Ball/2er Gr.</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 5-8 Min</p>	<p>Reaktion, Schnelligkeit, Beobachtung;</p> <p>↳ Schläger muss korrekt (mit beiden Händen) getragen werden.</p> <p>↳ Die Techniken „Ball aufheben“ und „Covern“ werden verbessert.</p>
<p>HT Schießen Übung 5</p>	<p><u>Zielschießen</u></p> <p>Alle TN teilen sich in zwei Gruppen. In der Mitte der Halle werden entweder 3-4 große Gymnastikbälle gelegt, oder große Hütchen (5-6) auf eine Langbank gestellt. Die zwei Gruppen versuchen auf ein Kommando die Bälle oder Hütchen zu treffen. Einen Punkt für die Gruppe gibt es, wenn ein Gymnastikball über eine Linie rollt (gestrichelt) oder nach ein paar Minuten in der gegnerischen Hälfte liegt, oder das Hütchen in die gegnerische Hälfte fällt.</p> 	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> 1 Schläger/TN alle Bälle auf beide Gruppen aufgeteilt Gymnastikbälle oder Hütchen und Langbänke</p> <p><u>Dauer:</u> je Variante ca. 5-8 Min.</p>	<p>Schusstechnik wird geübt.</p> <p>↳ Schläger muss korrekt (mit beiden Händen) gehalten werden.</p> <p>↳ Die TN je nach Können näher zu den Bällen/Hütchen stellen.</p>

<p>Info/ Erklärung</p>	<p><u>Defenseposition</u> Trifft der/die ballführende Spieler/in auf eine/n Gegner/in in legaler Defensivposition, muss gestoppt und die Richtung geändert werden. Eine legale Defensivposition ist eingenommen, wenn man:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dem/der Angreifer/in gegenüber oder seitlich positioniert ist</li> <li>▪ beide Füße auf dem Boden hat</li> <li>▪ beide Hände am Stick hat</li> <li>▪ den Stick max. 45° vorm Körper hält</li> </ul> <p>Dieser eingenommene Bereich wird als Verteidigungsblase bezeichnet.</p>	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> ÜL hält Ball mit Schläger <u>Dauer:</u> ca. 5 Min</p>	<p>↳ Gruppe zusammenrufen über eine die Defenseposition sprechen (was ist erlaubt, was ist nicht erlaubt) und vorzeigen</p>
<p>HT Angriff/ Verteidigung Übung 6</p>	<p><u>1 vs 1:</u> Die TN stellen sich in 2 Linien auf (1 Angreiferlinie, 1 Verteidigungslinie). Auf Kommando des ÜL darf sich der/die erste VerteidigerIn etwas vor der/dem AngreiferIn positionieren und durch die richtige Verteidigungsposition bis zum Tor verteidigen.</p> <p><i>Variante:</i> 2vs.1 mit mind. 1 Pass (2 AngreiferInnen, 1 VerteidigerIn); 2 vs.2 mit mind. 1 Pass (2 AngreiferInnen, 2 VerteidigerInnen)</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;</p> <p>↳ wenn die TN außen wieder zurücklaufen, müssen sie auf die TN achten, die gerade aufs Tor laufen. 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"> <li>1. Spieler/innen müssen immer beide Hände am Schläger haben.</li> <li>2. Körper- und Schlägerkontakt sind verboten.</li> <li>3. Nach max. 3 Sek. (je nach Hallengröße) muss der Ball abgepielt werden.</li> <li>4. Seitenaus (in geschlossenen Hallen nicht notwendig)</li> <li>5. Toraus (nach einem Torschuss bekommt der Goalie bzw. ein</li> </ol>	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> ÜL hält Ball mit Schläger <u>Dauer:</u> ca. 5 Min</p>	<p>↳ alle TN im Halbkreis versammeln, Bälle einsammeln</p> <p>↳ Fragen, welche Regeln gemerkt wurden</p> <p>↳ Wichtigsten Regeln erklären, rückfragen</p>

	<p>Verteidiger den Ball)</p> <p>6. Der Torkreis kann von einem/einer Verteidigung betreten werden, wenn ein TN gedeckt wird.</p> <p>7. Covern (in der Angriffshälfte startet der Ball an der Seite)</p>		
HT Spielform Übung 7	<p><u>Spiel auf zwei Tore:</u> 5 Teams je 3-5 TN spielen gegeneinander mit dem Ziel, Tore zu erzielen. Wechselspieler/innen können jederzeit eingewechselt werden. → ist Ausrüstung für die Torwarte vorhanden, kann auch mit Torwarten gespielt werden (Gruppen- und Altersabhängig) <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. 30Min</p>	<p>Umsetzen der Pass- und Fangtechniken in der Spielform, Kennenlernen und Anwenden der Regeln;</p> <p>↳ Die 3 Sek.-Regel (je nach Hallengröße variierbar) ist wichtig, um Einzelaktionen zu unterbinden.</p> <p>↳ Regelverstöße sofort anzeigen (z.B. durch Pfeifen)</p> <p>↳ Zeit nehmen und Tore zählen</p>
AK	<p><u>Verabschiedung - Reflexion</u></p>		<p>↳ Alle Bälle und Schläger einsammeln</p> <p>↳ Offene Fragen beantworten</p> <p>↳ Informieren</p> <p>↳ Verabschieden</p>

Literatur:

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