

Lacrosse Schwerpunkt -> Fangen, Passen & Schießen

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

Typ: Lacrosse Einheit (ca. 50 Minuten)

Stundenbild

Thema: Lacrosse mit Schwerpunkt Fangen, Passen & Schießen

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	ÜL	Übungsleiter/in
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 ab 14 Jahren geeignet. Sie sollte jedoch je nach Gruppe (Alter, Fähigkeiten) eingesetzt bzw. angepasst werden. Für die Einheit sind Tennisbälle oder besser Lacrosse Trainingsbälle zu verwenden.

Inhalte		Organisa- tion	Coaching-Point
Info/ Erklärung	<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, kapultartige 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>
Passen/ Fangen Übung 1	<p><u>Wandball</u></p> <p>TN suchen sich einen Platz an der Wand. TN sollen den Ball gegen die Wand spielen und versuchen ihn anschließend wieder zu fangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ - Mit dominanter Hand passen, Ball am Boden aufkommen lassen und anschließend fangen (20-30x) ○ - Mit nicht dominanter Hand passen, Ball am Boden aufkommen lassen und anschließend fangen (20-30x) ○ Mit dominanter Hand passen und den Ball direkt aus der Luft wieder auffangen (20-30x) ○ Mit nicht dominanter Hand passen und den Ball direkt aus der Luft wieder auffangen (20-30x) 	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN</p> <p><u>Material:</u> je TN ein Schläger und Ball</p> <p><u>Dauer:</u> ca. 10 Min</p>	<p>TN müssen so stehen, damit nichts im Turnsaal kaputt gehen kann</p> <p>TN üben das Passen und Fangen des Balls. Sie lernen einzuschätzen, mit wie viel Kraft man für welche Distanz passen muss. Oberkörpermuskel (vor allem Schulter-, Ober- und Unterarm-muskeln) die für Lacrosse</p>

<p>Passen/ Fangen</p> <p>Übung 2</p>	<p><u>Gassenpassen</u></p> <p>TN gehen zu zweit zusammen und passen sich zu. <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 data-bbox="331 475 622 619" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>A A A A A A</p> <p>B B B B B B</p> </div>	<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; Die Flugbahn soll hoch sein, dementsprechend den Schläger hochnehmen.</p> <p>↳ ÜL geht von Gruppe zu Gruppe um bei ev. Technikschwierigkeiten zu helfen.</p>
<p>Spielform</p> <p>Übung 3</p>	<p><u>Hundehütte</u></p> <p>Fänger 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 gibt der TN in der Hundehütte den Ball in einen Behälter (Ball ist aus dem Spiel)</p> <div data-bbox="331 1082 723 1281" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> </div>	<p><u>Anzahl</u> Alle TN/2 Gruppen</p> <p><u>Material:</u> 1 Schläger pro TN mehr Bälle wie TN-Anzahl</p> <p><u>Dauer:</u> je Variante ca. 10 Min.</p>	<p>Verbindung der ersten Grundtechniken: Ball aufheben, Passen, Fangen</p> <p>↳ um die Matte einen Kreis markieren, damit ein Passen über eine einfache Distanz geübt werden kann.</p>

Info/ Erklärung	<u>Erklärung Schießen</u> Der Schläger wird wie beim Passen gehalten. <u>Schießen:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Der Bewegungsablauf ist dem Passen ähnlich (ein Schuss ist wie ein scharfer Pass). ○ Die Arme werden etwas weiter vom Körper weggestreckt und der Oberkörper gedreht. ○ Becken und Schultern stehen 90° zum Ziel (Vorzeigen!) 	<u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> ÜL hält Ball mit Schläger <u>Dauer:</u> ca. 5 Min	Alle TN in Halbkreisposition. ↳ Sobald die Erklärung inkl. Vorzeigen beendet ist, die nächste Übung erklären und Bälle austeilen.
Schießen Technik Übung 4	<u>Zielschießen</u> Die TN stehen 5-10 Meter vom Tor entfernt und versuchen in das Tor zu treffen.	<u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> 1 Schläger pro TN 1 Ball/TN 1 Tor <u>Dauer:</u> ca. 5-8 Min	Erlernen der Schuss Grundtechnik. ↳ richtige Technik ist vorrangig, nicht die Schussgeschwindigkeit ↳ Erfolgserlebnisse schaffen durch Ziele im Tor (Flaschen, Wasserbomben, Shooting-Netz) ↳ Wichtige Regeln für Bewegungskorrektur beachten
AK	<u>Verabschiedung - Reflexion</u>		↳ Alle Bälle und Schläger einsammeln ↳ 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.