

Anhang 1 - Stundenbild Intercrosse (ab 6 Jahren)

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

Typ: Schnuppertraining (1 Einheit ca. 60 Minuten - Volksschule)

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 6 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 z.B. „Hallo liebe 1b, mein Name ist“ - Kurze Erklärung Intercrosse in Form von Fragen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie heißt diese Sportart? ○ Habt ihr das schon einmal gesehen? ○ Woher (von welchem Kontinent) kommt diese Sportart? - 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 oder Kreis vor dem/der ÜL bilden und sitzen, 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 oder verteilen sich im Raum, so dass sie eine Armlänge um sich Platz haben. Jüngere TN sollten den Ball anfangs in einer Hand und den Schläger in der anderen Hand halten, bis die Übung fertig erklärt ist.</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>AW</p> <p>Übung 3</p>	<p><u>Gruppengeschicklichkeit</u></p> <p>Alle TN stellen sich eng in einen Kreis. ÜL gibt einen Ball in seinen/ihren Schläger und rollt diesen vorsichtig in den nächsten Schlägerkopf. So wird der Ball in der Runde weitergegeben, der Ball sollte nicht herunterfallen. Fällt der Ball auf den Boden, kann eine neue Runde von dort aus gestartet werden.</p>	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> 1 Schläger/TN 1 Ball <u>Dauer:</u> ca. 5 Min</p>	<p>Geschicklichkeit</p> <p>↳ Die TN müssen sich bei dieser Übung konzentrieren und aufeinander achten. Motivation der TN ist wichtig, falls der Ball auf den Boden fällt.</p> <p>↳ Ideal für junge TN oder um wieder Ruhe in die Gruppe zu bringen.</p>
<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 „aufschaueln“ (Vorzeigen!) <p><u>Covern:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schlägerkopf drehen und Ball abdecken. 	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> ÜL hält Ball mit Schläger <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</p> <p>Ground- ball</p> <p>Übung 4</p>	<p><u>Nest suchen:</u></p> <p>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 <u>Material:</u> 1 Schläger/ TN weniger Bälle als TN Musikanlage (optional) ev. Pfeife Hütchen <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 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 Groundball Übung 5</p>	<p><u>Kistenräumen:</u> 1-2 Kisten werden in der Halle aufgestellt. Die Bälle werden verteilt. Die TN müssen nun so schnell wie möglich die Bälle einsammeln (mit der richtigen Aufhebe-Technik) und in die Kisten schupfen. Der ÜL wirft die Bälle wieder aus der Kiste.</p>	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN <u>Material:</u> 1 Schläger/TN alle Bälle 1-2 Kisten <u>Dauer:</u> ca. 5-8 Min</p>	<p>Schnelligkeit, Koordination; ↳ Schläger muss korrekt (mit beiden Händen) getragen werden. ↳ Die Technik „Ball-Aufheben“ wird verbessert. ↳ vor dieser Übung, das Spiel genau erklären, die TN starten am Besten bei einer Linie oder Wand</p>
<p>HT Schussübung Übung 6</p>	<p><u>Angriff und Schießen:</u> Alle TN stellen sich nebeneinander auf eine Linie. Ein TN nach dem anderen bekommt einen Ball. Läuft damit an der Verteidigung (ÜL oder TN) vorbei und versucht auf ein Tor zu schießen. Danach läuft er/sie auf einer vorher bestimmten Seite wieder zurück und gibt den Ball beim ÜL ab. <i>Variante:</i> Laufen zum Tor ohne Verteidigung, ev. mit Parcours durch Hütchen</p>	<p><u>Anzahl:</u> Alle TN/ nacheinander <u>Material:</u> 1 Schläger/TN Bälle ev. Hütchen <u>Dauer:</u> ca. 10 Min</p>	<p>Laufen mit Schläger und Schuss, Simulation einer Spielsituation; ↳ wichtig ist, das die TN immer zwei Hände am Schläger haben, ev. zur Erleichterung den Schlägerkopf auf die Schulter legen. ↳ wenn die TN außen wieder zurücklaufen, müssen sie auf die TN achten, die gerade aufs Tor laufen.</p>
<p>AK</p>	<p><u>Verabschiedung – Reflexion</u> z.B. „Wer hat sich gemerkt wie diese Sportart heißt?“ „Wer weiß noch wo diese Sportart herkommt?“ „Wie hat es euch gefallen?“ ev. gemeinsamer Cheer z.B. „Intercrosse“ auf 3 oder gemeinsam 3x zu den Silben klatschen „In-ter-crosse“</p>		<p>↳ Alle Bälle und Schläger einsammeln ↳ wieder in einen Kreis oder Halbkreis setzen ↳ offene Fragen beantworten ↳ Informieren ↳ Verabschieden</p>

Literatur:

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