

Intercrosse

Einführung in ein (Indianer-)Spiel

Vorbemerkungen/Ziele

„Intercrosse“ ist eine vereinfachte Variante des kanadischen Spiels „Crosse“, einem Mannschaftsspiel indianischer Abstammung. Das Spielgerät ist ein Holzstab, der durch einen Korb verlängert ist. Das Spiel, bei dem Fair-Play und Teamgeist im Vordergrund stehen, eignet sich zur Verbesserung konditioneller wie koordinativer Eigenschaften. „Intercrosse“ bzw. „Crosse“ wird im Winter in der Halle, im Sommer draußen gespielt. Dieses Stundenbeispiel soll eine erste (Schnupper-)Stunde mit dem ungewohnten Spielgerät darstellen.

Zeit: 45 Minuten

Teilnehmer/innen: 12

Alter der TN: Erwachsene

Material: 12 Intercrosse-Schläger, 12 weiche Bälle, Parteibänder für zwei Teams, 2 kleine Tore (z.B. Hockeytore), Musikanlage und Musik

Ort: Sporthalle
(Handballfeld 40 x 20 m)

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

= Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Ball führen (Gewöhnung)

Die TN laufen durch die Halle und werfen sich mit der Hand den Ball hoch, um diesen dann mit dem Schläger aufzufangen.

Beim Fangen wird der Schläger senkrecht mit beiden Händen gehalten. Rechts vor dem Körper für Rechtshänder/innen, die linke Hand am äußersten Ende des Stabes, die rechte Hand an der oberen Partie. Für Linkshänder/innen gegengleich.

● Partnerweise den Ball zupassen (Gewöhnung)

Zwei Partner/innen spielen sich einen Ball mit der Hand so zu, dass sie den rollenden oder springenden Ball mit dem Schläger aufnehmen können. Der Ball soll dann einmal hochgeworfen und wieder gefangen werden, bevor der Rückpass erfolgt.

□ Die TN bilden Paare.



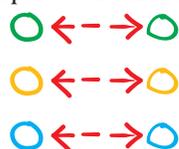
● Partnerweise den Ball zuwerfen und fangen

Aus der lockeren Fortbewegung heraus soll der Ball dem/der Partner/in zugeworfen und von diesem/r mit dem Schläger aus der Luft gefangen werden. Dabei ist es wichtig, den Ball verschiedenartig zu werfen: als Bodenpass, als Aufsetzer, als Druckpass, im hohen Bogen, auf den Körper, links bzw. rechts am Körper vorbei und als indirekter Pass gegen die Wand.

● Partnerweise Bälle zupassen mit Schläger

Das Werfen wird nun durch einen Pass mit dem Schläger ersetzt. Der/die Partner/in gibt mit seinem/ihrer Schläger die Richtung an, in die der Ball gepasst werden soll.

□ Gassenaufstellung



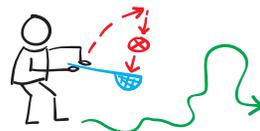
Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Erwärmung, Gewöhnung an Ball und Schläger

➤ Die TN sollen den Raum der gesamten Halle nutzen.



● Gewöhnung an Ball und Schläger, Förderung der räumlichen Orientierungs- und der Differenzierungsfähigkeit

➤ Möglichst alle TN sollen dabei ständig in Bewegung bleiben.

➤ Beide Hände bleiben beim Fangen am Schläger.

● Verschiedenen Fangarten ausprobieren

➤ Die TN sollen sehr rücksichtsvoll mit den anderen TN umgehen.

➤ Es sollten ausschließlich weiche Intercrosse-Bälle zu benutzen.



● Zielgenaues Passen und Fangen mit dem Schläger

➤ Viel Lob durch den/die ÜL bei gefangenen bzw. zielgenau zugepassten Bällen!



PRAKTISCH für die PRAXIS

**Autor:
Marcel
Lamers**

Stundenverlauf / Inhalte

- **Endlose Pass-Gasse**
Der Ball wird im Zickzack, so schnell wie möglich, durch die Gasse gepasst. Der/die letzte Spieler/in rennt zum Anfang der Gasse und bringt den Ball neu ins Spiel.

□ Leicht versetzte Gassenaufstellung mit allen TN

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- **Passen und Punkten**
Zwei Spieler/innen laufen längs durch die Halle, passen sich den Ball zu und versuchen, ein Tor zu erzielen. Nach dem Torschuss(versuch) laufen sie außenherum zum Startpunkt zurück.



- **Spiel auf zwei Tore**
Zwei Teams (5 TN je Team) spielen gegeneinander mit dem Ziel, Tore zu erzielen. Es gibt 4 Feldspieler und einen Torwart. Jede Mannschaft hat Auswechselspieler/innen, die jederzeit eingewechselt werden können.

Regeln:

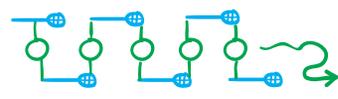
1. Die Spieler/innen müssen immer beide Hände am Stock haben.
2. Stock- bzw. Körperkontakte sind verboten.
3. Vor dem Torschuss muss der Ball zwischen den Spielenden mindestens zweimal gepasst worden sein.
4. Nach max. 5 Sekunden muss der Ball abgespielt werden; nach max. 30 Sekunden muss ein Torschuss versucht werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (2 Minuten)

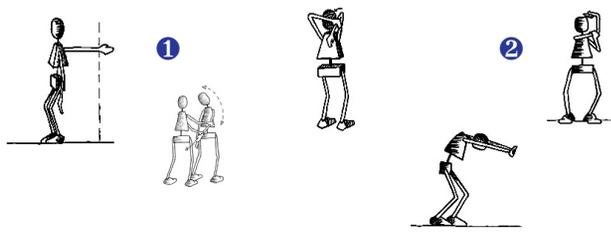
- **Die letzten zwei Minuten entscheiden**
Die letzten zwei Minuten des Spiels werden angesagt. Der bisherige Spielstand wird als Unentschieden gewertet.

AUSKLANG (8 Minuten)

- **Polonaise**
Die Gruppe läuft als „Bummelzug“ zu Musik durch die Halle. Dabei werden die Schläger rechts und links vom Körper festgehalten und locker vor- und zurückgeschwungen.



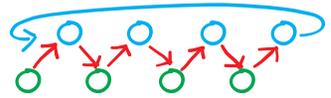
- **Dehnung**
Arm- (1), Schulter- (2) und Beinmuskulatur (3)



- **Abschlussbesprechung**
Die TN sollen das Spiel bzgl. Spaßfaktor, Regelwerk und Intensität einschätzen. Evtl. Ausblick auf eine weitere Übungsstunde „Interrosse“!

Absichten / Gedanken

- Zielgenaues Passen mit dem Schläger
- Die Anzahl der Bälle kann auf zwei oder drei erhöht werden, um mehr Tempo zu erzielen.

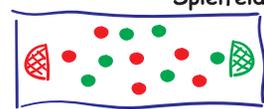


- Der Zielgedanke des Spiels – Tore erzielen – rückt in den Vordergrund des Interesses. Dosiertes Werfen
- Zunächst ohne, dann mit Torwart
- Variation: Lauf zum Tor als Slalomlauf durch Hütchen/Kegel

- Umsetzen der Pass- und Fangtechniken in der Spielform.
- Kennenlernen und Anwenden der Regeln.

- Es empfiehlt sich, zunächst die Regeln 1 und 2 einzuführen. Nach einigen Angriffen sollte Regel 3 als Ergänzung hinzu genommen werden, um Einzelaktionen zu unterbinden. Sobald ein Spielfluss entstanden ist, sollte Regel 4 eingeführt werden.

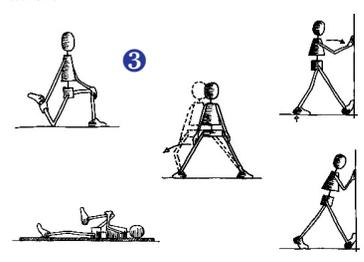
Spielfeld



- Förderung von Konzentration und Motivation bei beiden Teams

- Cool down
- Auf gemäßigtes Tempo achten! Das Lauftempo kann durch die Musikgeschwindigkeit gesteuert werden.

- Förderung der muskulären Regeneration



- Positiver Stundenabschluss