

**135 LS Intercrosse**

Stufe: Sparrows	Zielgruppe und Anzahl Teilnehmende: Kinder/ 5 Teilnehmer	
Bezeichnung des Aktivitäten-Teils: Intercrosse	Datum: 28.05.2023	Zeit: 20:00 bis 22:00
Ort: Lagergelände (Wiese & Stufenküche)	Blockverantwortliche(r): Lino Bertschinger v/o Tweet	

Themenbereich:

☐ Unterwegs sein (Wanderungen; Schneeschuhtouren; Touren mit Velo, Bike, Inline-Skates usw.)

☒ Sport (Ballspiele, Trendsportarten, andere Sportarten usw.)

☐ Spiel (Spiel- oder Sportturniere, Geländespiele, Spielfest, freies Spiel, Gruppenspiele, Kämpfen und Raufen usw.)

Blockziel:

- Die Teilnehmer lernen eine neue Sportart (Intercrosse) kennen
- Die Teilnehmer sehen, dass man durch Kreativität und alltäglichen Dingen, die man zu Hause findet, sich etwas zum Spielen basteln kann

Zeit:	Programm:	verantwortlich:
5 min.	<p>Einstieg:</p> <p>So wie Pippi machen wir gerne in der Cevi Spiele zusammen. Da wir aber schon ein paar Mal die gleichen Spiele gespielt haben, wird es mal wieder Zeit für ein Neues zum Austoben.</p> <p>Was ist Intercrosse?</p> <p>Als erstes werden die Teilnehmer gefragt, was sie für Sportarten kennen, bei den man einen Ball und einen Schläger braucht. Dies kann zum Beispiel Unihockey oder auch Tennis sein. Jedoch werden die Teilnehmer von den Leitern gefragt, ob sie auch die Sportart Intercrosse kennen, welche man auch mit einem Schläger und mit einem Ball spielt oder ob sie schon davon gehört, haben. Da sehr wahrscheinlich keiner der Teilnehmer diese Sportart kennt werden wir diese ihnen erklären.</p> <p>Erklärung Intercrosse:</p> <p>Intercrosse ist eine Mannschaftssportart, die aus Kanada stammt und Elemente aus Lacrosse, Hockey und Basketball vereint. Im Gegensatz zum Lacrosse wird Intercrosse ohne Körperkontakt gespielt und es gibt keine Schutzausrüstung.</p> <p>Das Spiel wird auf einem Feld mit einer Größe von 20m x 40m gespielt, wobei sich die Tore an den Endlinien befinden. Jedes Team besteht aus sechs Spielern, darunter ein Torwart. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball mit einem speziellen Schläger (Intercrosse-Schläger) in das gegnerische Tor zu befördern und dabei möglichst viele Tore zu erzielen.</p> <p>Intercrosse ist ein schnelles Spiel mit vielen dynamischen Bewegungen, Pässen und Schüssen. Es fördert die Hand-Augen-Koordination, die Schnelligkeit und die Ausdauer. Intercrosse wird sowohl von Frauen als auch von Männern gespielt und kann von Kindern ab etwa sechs Jahren erlernt werden.</p>	Tweet



30
min.

Hauptteil:

Intercrosse Schläger basteln

Da nun alle Teilnehmer auf dem gleichen Stand sind und wissen, was die Sportart Intercrosse ist, können wir diese anfangen zu spielen. Jedoch fehlen hier uns die Schläger. Frage an die Teilnehmer: Was machen wir jetzt?

Genau wir basteln uns solche selber. Hierfür brauchen wir nur eine leere Milchflasche, ein Rundholz und Heissleim. Dabei gehen wir mit dem Teilnehmer wie folgt vor:

1. Material verteilen: Jeder bekommt eine Milchflasche, ein Rundholz, einen Stift und einen Cutter
2. Die Teilnehmer sehen am Beispiel an, wie die Milchflasche zerschnitten wurde, damit diese so eine Art ein Schale für den Ball gebildet. Genau diese Form soll nun jeder bei sich selber einzeichnen.
3. Mit dem Cutter die Milchflasche zurechtschneiden. Als erstes wird den Teilnehmern nochmals den Umgang mit einem Cutter erklärt: Mit einem Cutter sollte man vorsichtig umgehen, indem man stets auf eine sichere Handhabung achtet und nie in die Richtung zu seinem oder jemanden anderen seinen Körper schneidet. Auch immer von der Hand weg.
Jeder Teilnehmer kann nun mit dem Cutter die angezeichnete Linie ausschneiden, sodass die Milchflasche dann, wie auf dem Bild aussieht.
4. Rundholz schleifen: Damit man das Rundholz danach gut in der Hand fühlen kann, sollen die Teilnehmer dieses zuerst ein bisschen schleifen und auch die Kante am unteren Ende runden.
5. Rundholz an die Flasche leimen: Im Deckel von jeder Flasche hat es bereits schon ein Loch das im Vorhinein schon gebohrt wurde, damit das Holz so schön reinpasst. In dieses können die Teilnehmer das Rundholz reinstecken und dies mit Heissleim anleimen. Bis der Heissleim richtig trocken ist, müssen die Teilnehmer ihren selbst gebastelten Intercrosse Schläger nun für ein paar Minuten in der Hand haben. Danach ist er fertig.
6. Da alle am Schluss gleich aussehen, soll jeder noch seinen Namen auf den Schläger schreiben.

Tweet


25
min.

Intercrosse spielen lernen

Grundlegende Fähigkeiten erlernen:

- **Griffhaltung:** Die Teilnehmer lernen, den Stick richtig zu greifen. Der Schläger wird mit beiden Händen gehalten. Der obere Griff sollte locker sein, während der untere Griff fester sein sollte. Der Stick sollte mit den Händen etwa schulterbreit auseinandergehalten werden, wobei der obere Griff auf Höhe des Brustkorbs gehalten wird. Dazu stellen sich alle in einen Kreis auf der Wiese und ein Leiter macht die richtige Haltung vor und die Teilnehmer nach. Zusätzlich kontrollieren die Leiter ob die Teilnehmer diesen auch richtig halten.
- **Bodenball und Aufnehmen:** Der Teilnehmer muss lernen, den Ball vom Boden aufzunehmen. Der Stick sollte flach auf dem Boden liegen, während der Teilnehmer den Ball mit der flachen Seite des Sticks unter Kontrolle bringt. Der Stick sollte dann schnell hochgezogen werden, um den Ball aufzunehmen. Dazu macht ein Leiter dies richtig vor und alle Teilnehmer nach. Nun können die Teilnehmer dies dann Wiederholen und die Leiter geben ihnen direkt dazu Feedback.
- **Passen und Fangen:** Die Teilnehmer lernen, den Ball zu passen und zu fangen. Der Pass sollte mit einer schnellen Bewegung des Sticks erfolgen, wobei der Ball geradeaus fliegt und der Empfänger ihn leicht fangen kann. Beim Fangen sollte der Spieler den Schläger mit beiden Händen halten und den Stick parallel zum Boden halten. Dazu gehen immer zwei Teilnehmer / Leiter zusammen und passen sich so den Ball hin und her. Dabei soll der Ball mal oben abgenommen werden, sowie auch unten.

25
min.

Spielübung

- Nun wird ein kleines Spiel gespielt. Als erstes werden hierfür die Regeln von Intercrosse durchgegangen. Da es aber noch recht viele sind, werden wir am Anfang die wichtigsten Regeln aufzählen und im Verlaufe des Spiels weitere hinzufügen:
 Regel 1: Gezielter Körperkontakt (Körper mit Körper, Stick mit Körper, Stick mit Stick) ist verboten.
 Regel 2: Der Ball darf nur mit dem Stick geführt werden. Er darf weder geschlagen noch mit dem Körper berührt werden.



	<p>Regel 3: Der Stick muss grundsätzlich mit beiden Händen gehalten werden, ausser beim Fangen, Passen oder Covern darf er mit einer Hand geführt werden.</p> <p>Regel 4: Ein Spieler darf den Ball maximal fünf Sekunden im Korb halten.</p> <p>Regel 5: Der ballführende Spieler darf mit dem Ball nicht gehen. Er muss stehen oder rennen.</p> <p>Regel 6: Die Mannschaft, die im Ballbesitz ist, muss innerhalb von 30 Sekunden einen Angriff abschliessen.</p> <p>Regel 7: Der Spieler, der einen auf dem Boden liegenden Ball zuerst mit dem Korb seines Sticks bedeckt (covert), darf den Ball spielen. Die Gegenspieler müssen dabei einen Abstand von zwei Metern halten.</p> <p>Regel 8: Vor beiden Toren gibt es einen Torkreis (mit einem Radius von etwa drei Metern). Dieser Torkreis darf von den Angreifern nicht betreten werden.</p> <p>Regel 9: Es wird in einer strikten Eins-zu-Eins-Deckung verteidigt. Zonen- oder Doppeldeckung sind nicht erlaubt</p> <p>Regel 10: Es darf nie geschossen werden, wenn ein Spieler in der Schusslinie steht.</p> <ul style="list-style-type: none">• Danach werden durch die Leiter zwei Mannschaften gebildet (die Leiter entscheiden, wer in welches Team kommt, je nachdem wie gut sie in der Übung vorher gespielt haben.• Nun wird für 20 Minuten auf dem mit Fähnchen eingestecktem Feld gespielt. Damit alle gut zum Spielen kommen, spielen wir ohne Torwart.	
5 min.	<p>Pause:</p> <p>In der Pause werden wir von den Teilnehmern Feedback holen zum Spiel. Dazu noch geben wir ihnen einzeln Feedback zurück, damit sie sich verbessern können.</p>	
15min.	<p>Fortgeschrittene Fähigkeiten erlernen (30 Minuten):</p> <ul style="list-style-type: none">• Demonstration und Übung der Schlag- und Wurfbewegung: Die Teilnehmer lernen, wie sie den Intercrosse-Stick verwenden können, um den Ball mit Kraft und Präzision zu schlagen und zu werfen. Ein Leiter demonstriert zunächst die korrekte Technik und erläutert dabei die verschiedenen Elemente des Schlagens und Werfens (z.B. Arm- und Handbewegungen, Körperhaltung). Danach haben die Teilnehmer die Gelegenheit, das Schlagen und Werfen des Balls zu üben und dabei Feedback von den Leitern zu erhalten.• Übungen zum Schießen auf das Tor: Die vorher gelernte Schusstechnik können die Teilnehmer jetzt anwenden, indem sie nicht jemanden zupassen, sondern gezielt auf ein Tor (ein ausgestecktes Fähnchen) schießen.• Übungen zur Ballkontrolle Die Teilnehmer / Leiter gehen jetzt wieder zu zweit zusammen und passen sich wieder gegenseitig. Dabei achten sie darauf, dass sie ganz	



15 min.	<p>gezielt schiessen und fangen und so den Ball gut kontrollieren können.</p> <p>Intercrosse spielen</p> <ul style="list-style-type: none">Nun gibt es ein vollständiges Spiel, indem wir nochmals alles, was wir heute gelernt haben, anwenden. Auch hier spielen wir wieder ohne Torwart.	
	<p>Ausklang:</p> <p>Dehnen und Abkühlen nach dem Spiel, um Verletzungen zu vermeiden. Reflektieren der Erfahrungen und Festhalten von Verbesserungspotential. Ausklang mit motivierenden Worten und positive Bestärkung der Gruppe.</p>	Tweet

Sicherheitsüberlegungen und -Massnahmen:

Es gilt das allgemeine SiKo und die Sani-tasche ist immer dabei.

Basteln

- Bevor die Teilnehmer den Cutter benutzen dürfen, wird ihnen erst der Umgang mit einem Cutter erklärt: Mit einem Cutter sollte man vorsichtig umgehen, indem man stets auf eine sichere Handhabung achtet und nie in die Richtung zu seinem oder jemanden anderen seinen Körper schneidet. Auch immer von der Hand weg.
- Heissleim wird nur zusammen mit einem Leiter verwendet.

Intercrosse spielen

- Das Spielfeld sollte frei von Hindernissen und klar mit Fähnchen abgesteckt sein.
- Sani Tasche ist dabei
- Zwischen dem Spielen wird eine Pause gemacht
- Es wird Fair Play gespielt und gefördert

Alternativprogramm:

Es ist kein Alternativprogramm vorgesehen, das Programm wird in jedem Fall wie geplant durchgeführt.

Material:

Anzahl:	Artikel:
1	Sani-Tasche --> Mat
10	Fähnchen --> Mat
10	Unihockeybälle
Pro TN 1x	Milchflasche --> Tweet
Pro TN 1x	Rundholz --> Tweet
1	Akkuheissleim --> Tweet
5	Erstaz Heissleimpatronen --> Tweet
1	Beispiel Intercrosse Schläger --> Tweet
5	Cutter --> Büro Mat Kiste Sparrows
5	Stifte --> Büro Mat Kiste Sparrows



--	--

Beilagen / Bemerkungen:

Regeln Intercrosse: <https://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-regeln-und-grundtechnik/>
Unterlagen Mobilesport.ch zu Intercrosse: <https://www.mobilesport.ch/intercrosse/intercrosse-der-schnellste-ball sport-auf-zwei-beinen/>
