

Intercrosse – der richtige Umgang mit Schläger und Ball

Zwei Basistechniken sollen zu Beginn erlernt werden: die Balldeckung und das Passen/Fangen. Bei letzterem darf der Stick in nur einer Hand gehalten werden.

Fangen und Passen



Beim Fangen und Passen wird der Stock senkrecht mit beiden Händen gehalten.

Für Rechtshänder: Die rechte Hand unterhalb des Schaftes (zwei Fäuste Abstand) und die linke Hand am Ende des Stockes (zwei Fäuste Abstand) (siehe Foto rechts).

Beim Fangen: Den Stick schräg nach vorne halten. So können die Bälle besser gefangen werden.

Tipps:

- Sobald der Ball im Korb ist, den Stick leicht abdrehen, damit der Ball nicht wieder hinauspringt.
- Beim Passen wird der Stick genau wie beim Fangen gehalten. Die obere Hand drückt den Stick nach vorne, und die untere Hand zieht den Stick zurück. Dadurch wird der Ball gepasst.
- Für mehr Schwung, den Körper in Wurfrichtung drehen

Pass-Arten:

- Pass: Der Ball wird durch die Luft zum nächsten Spieler gespielt.
- Bodenpass: Der Ball berührt einmal den Boden, bevor er vom nächsten Spieler aufgenommen wird.
- Kurzer Pass: Die Hände sind am Stock nahe beieinander.
- Mittlerer Pass: Normale Stockhaltung, oben und unten zwei Faustbreiten Abstand.
- Langer Pass: Oben zwei Faustbreiten Abstand, die untere Hand hält den Schaft des Stockes.
- Rollpass: Der Ball wird am Boden entlang zum nächsten Spieler gerollt (nur für Übungszwecke). Anfänger können zunächst die Übungen mit einem Rollpass machen, bevor sie den normalen Pass (Luftpass) üben. Der Rollpass dient nur zu Übungszwecken, während des Spiels wird nur der normale Pass in den vier Varianten (kurzer Pass, mittlerer Pass, langer Pass und Bodenpass) angewendet.

Ball richtig covern



Wer zuerst den Ball «covern» kann, ist im Ballbesitz. Befindet man sich in der Angriffshälfte, muss der Ball von der Seitenlinie aus wieder ins Spiel gebracht werden. In der Verteidigungshälfte darf der Ball vom «Coverpunkt» her gespielt werden. Die anderen Spieler müssen mindestens einen Abstand von zwei Meter halten, damit der ballführende Spieler weiterspielen kann (siehe Foto rechts).

Ball richtig aufnehmen

Der Ball darf nicht mit den Händen oder mit Hilfe des Fusses aufgenommen werden. Um den Ball richtig aufzunehmen, wird die Unterseite des Korbes auf den Ball gelegt und leicht auf den Ball gedrückt und den Schläger wird nach hinten weggezogen. Der Ball rollt nun in den Korb hinein (siehe Fotos unten).



Quelle: Beatrice Wiggerhauser, www.intercrosse-basel.ch und BASPO