

# Arbeitshilfe

## Trainingsgruppen- und Vereinsgründung im Intercrosse

erstellt vom



**INTERCROSSE**  
**VERBAND DEUTSCHLAND**

Version 1.2 – Juni 2019

## Vorwort

Bei dieser Arbeitshilfe handelt es sich um Informationsmaterial des Intercrosse Verband Deutschland (IVD), das Interessenten des Sportes Intercrosse eine erste Hilfe an die Hand geben soll, eine eigene Trainingsgruppe zu beginnen oder einen Verein zu gründen. Dabei handelt sich die Arbeitshilfe anhand der Frage „Was brauche ich alles, um eine Trainingsgruppe zu starten oder einen Verein zu gründen?“ durch verschiedene Bereiche der Organisation und am Ende auch der Vereinsgründung.

Dieses Dokument ist in keiner Weise vollständig, sondern wird so oft wie möglich mit Neuerungen versehen und ergänzt. Wichtig ist hier zu betonen, dass bei sämtlichen Fragen zum Thema Intercrosse jederzeit der Kontakt zum IVD gesucht werden kann und sollte. Kontaktinformationen befinden sich am Ende des Dokumentes.

Neben Tipps und Hinweisen für die ersten Schritte zu einer Trainingsgruppe befindet sich am Ende des Dokuments eine Sammlung einiger Übungen, die gut für Anfänger geeignet sind und das Spiel Intercrosse vermitteln.

<b>VORWORT</b>	<b>2</b>
<b>ÜBUNGSLEITER/TRAINER</b>	<b>3</b>
<b>SPORTHALLE</b>	<b>3</b>
<b>MATERIAL</b>	<b>4</b>
<b>INTERCROSSE-STICKS</b>	<b>4</b>
<b>INTERCROSSE TORE</b>	<b>5</b>
<b>INTERCROSSE BÄLLE</b>	<b>5</b>
<b>TORHÜTERAUSRÜSTUNG</b>	<b>5</b>
<b>SONSTIGES MATERIAL FÜR DAS TRAINING</b>	<b>6</b>
<b>WERBUNG</b>	<b>7</b>
<b>TRAININGSMATERIAL</b>	<b>7</b>
<b>VEREINSGRÜNDUNG</b>	<b>8</b>
<b>KONTAKT</b>	<b>8</b>

## Übungsleiter/Trainer

Ein Übungsleiter oder Trainer ist wichtiger Bestandteil jeder Sportgruppe. Er bereitet das Training vor, leitet das Training, kümmert sich häufig um Materialien und Hallenzeiten und ist erster Ansprechpartner für Spieler und Interessierte.

Trainer einer Sportgruppe kann grundsätzlich Jeder werden, ohne vorher eine Ausbildung durchlaufen zu haben. Dennoch macht es Sinn, sich aus- und fortzubilden. Dazu gibt es Möglichkeiten vom DOSB (Übungsleiter Breitensport) oder anderen Verbänden (z.B. CVJM Westbund). In der Übungsleiter Breitensport Ausbildung werden sportartübergreifende Kenntnisse erlernt, um Sportangebote zu planen und sie pädagogisch umzusetzen. Eine Trainerlizenz spezifisch für Intercrosse gibt es zum jetzigen Zeitpunkt nicht.

Bestenfalls hat der Trainer schon Kenntnisse mit Sportgruppen und mit der auszuübenden Sportart. Nach Erfahrungswerten lässt sich sagen, dass Vorkenntnisse im Intercrosse nicht unbedingt benötigt werden, jedoch empfiehlt es sich, sich während des Beginns der Trainingsgruppe mit Hilfe des IVD weiterzubilden. Das kann beim IVD direkt oder mit Hilfe der Mitgliedsvereine geschehen.

Ein wichtiger Hinweis sei an dieser Stelle, dass je nach Region in Deutschland ein Vorweis eines erfolgreich absolvierten Übungsleiter-/Trainerscheins erforderlich ist, um eine Hallenzeit zugeteilt zu bekommen (s. Sporthalle). Informationen dazu bekommt man beim örtlichen Sportamt.

## Sporthalle

Um eine Hallenzeit in einer Sporthalle zu bekommen, ist die erste Anlaufstelle das Sportamt der jeweiligen Stadt. Hier werden üblicherweise alle Sporthallen verwaltet und die Zeiten vergeben. Nach Erfahrung sind vor allem Randzeiten häufig nicht belegt und gerade am Anfang gilt bei Sporthallen der Grundsatz „Ein Anfang ist besser als nichts!“.

Oft hilft eine Anbindung an Vereine (z.B. Multispartenverein, CVJM, Breitensportverein...), die meist leichter an Hallenzeiten kommen als Einzelpersonen oder wissen, welche Abteilungen momentan keine oder weniger Hallenzeit benötigen. Generell ist es aus verschiedenen Gründen von großem Vorteil die Anbindung an einen Sportverein zu suchen. Die vorhandenen Vereinsstrukturen helfen neben der Hallensuche auch z.B. bei der Werbung neuer Interessierter (s. Werbung)

Hat man eine Hallenzeit, hilft es sehr, sich mit dem Hausmeister gutzustellen. Das beginnt damit, sich vor dem ersten Training eine Hallenführung geben zu lassen und Modalitäten wie Schlüsselübergabe, Zugang zu Material und mögliche Lagerplätze für eigenes Material zu erfragen. Weiterhin gilt es, die Halle immer sauber zu verlassen und alle Schäden (auch schon vorhandene) beim Hausmeister zu melden. Ebenso ist es spezifisch für Intercrosse wichtig, das Abkleben von Torkreisen mit dem Hausmeister abzusprechen. In manchen Hallen gibt es inzwischen feste Intercrosse-Torkreise, nachdem die Hausmeister nach Renovationen einen Kreis eingefügt haben. Es gibt für Torkreise restefrei entfernbares (meist farbloses) Klebeband. Eine Alternative zu Klebeband bilden Bodenmarkierungen aus Gummi, mit denen der Torkreis markiert werden kann (s. Sonstiges Material für das Training). Je nach Trainingseinheit werden

auch kurzfristige Veränderungen an der Halle (z.B. geklebte Ziele) nötig, auch hier ist restefrei entfernbares Klebeband wichtig, um nicht permanente Schäden zu hinterlassen.

Bei einer möglichen Hallenführung ist es gut, sich vor Ort einen Plan zu machen, welches Material vorhanden ist und wo es sich befindet (und ob es zugänglich ist). Material, das für Intercrosse-Übungen häufig benötigt wird ist z.B.:

- Kästen
- Bänke
- Pylonen
- Medizinbälle
- Kleine Matten

Es empfiehlt sich ebenso folgendes Material zur Verfügung zu haben, da es günstig und einfach zu erhalten ist. Hier lässt sich jedoch alles ersetzen und ist nicht zwingend erforderlich:

- Teamleibchen
- Kleine Hütchen/Bodenmarkierungen
- Restefrei entfernbares Klebeband

## Material

Intercrosse ist ein Sport, der grundsätzlich mit sehr wenig Material für den einzelnen Spieler auskommt.

Persönlich wird neben normaler Sportkleidung nur ein Stick benötigt. Dieser ist sehr günstig und hält bei normaler Benutzung lange (1-5 Jahre). Neue Stickköpfe können günstig nachbestellt werden, weshalb der Sport für den Einzelnen nicht zu tief ins Budget geht.

Trainingsgruppen benötigen am Anfang Sticks und Bälle. Alles Weitere kann nach und nach hinzugekauft werden und vorerst mit in allen Sporthallen verfügbaren Alternativen ersetzt werden.

Länger spielende Vereine hingegen sollten über eine gewisse Ausstattung verfügen. Ein Verein benötigt 1-2 Tore zum Training, Bälle und eine Torhüterausrüstung. Im besten Fall ist auch ein Satz an Sticks vorhanden, um neuen Spielern ein schnelles Einsteigen zu ermöglichen.

## Intercrosse-Sticks

Intercrosse-Sticks für Trainingsgruppen und Vereine können auf mehrere Arten bezogen werden:

Für den Anfang oder zum ersten Testen bietet sich eine Ausleihe beim IVD an (s. Kontaktdaten). Es ist möglich, auch auf längere Zeit Sets mit 12 Sticks und 6 Bällen zu leihen. Diese Sticks sind gut für Anfänger geeignet, da sie haltbar sind und das Fangen mit ihnen leicht erlernbar ist.

Für Vereine bietet sich oft der Kauf eines kompletten Sets bei ProLaxShop (STX-Sticks, eher hart, gehen nach einiger Zeit kaputt; <https://www.prolaxshop.com/intercross-sticks-bluered->

[orange-balls-p-1452.html](http://orange-balls-p-1452.html) , 200€) oder bei Sport Thieme (Sehr weich, schwer, unkaputtbar, aber für etwas länger Spielende nicht empfehlenswert; <https://www.sport-thieme.de/Teamsport/Intercrosse/art=1168684> , 195€).

Für persönliche Sticks haben sich in den letzten Jahren Sticks der Firma Ufolep (Sitz in Frankreich) durchgesetzt. Diese können für 24€ (kompletter Stick) beim IVD erworben werden (<http://intercrosse.de/stickshop/>). Neue Heads können hier für 9.50€ nachgekauft werden und sind in vielen Farben erhältlich. Somit ist ein Einstieg in den Sport für Einzelpersonen erschwinglich, da neben des Sticks nur normale Sportklamotten benötigt werden. Zuletzt seien Sticks aus Tschechien zu erwähnen. Diese sind sehr weich, werden vermehrt von Tschechen gespielt und in Deutschland häufig von Torhütern verwendet. Sie können jedoch nur auf Turnieren in Tschechien oder auf manchen internationalen Turnieren erworben werden.

## Intercrosse Tore

Am Anfang stehende Trainingsgruppen sollten sich um Tore nicht direkt Gedanken machen. Hier gibt es zum einen die Möglichkeit, auf einem Kasten ein Tor abzukleben. Weiterhin lassen sich einige vorhandene, größere Tore (z.B. Hockeytore) leicht mit Matten oder Kästen auf die korrekten Maße reduzieren. Damit kann nicht nur ein Intercrosse-Tor simuliert werden, sondern auch ein Towart.

Ein offizielles Intercrosse Tor hat Innenmaße von 1.22m x 1.22m. Die Auswahl hier ist leider sehr limitiert. Momentan gibt es zwei verschiedene Varianten der Marke Brine. Die erste Variante ist ein faltbares Tor für 145€ (<https://www.prolaxshop.com/folding-backyard-goal-p-3513.html>). Als etwas teurere Variante empfiehlt sich ein nicht faltbares Tor der selben Marke für 160€ (<https://www.prolaxshop.com/backyard-goal-orange-p-2981.html?osCsid=aa2fe03f323f3a5bbaf3603fe23e2ca2>). Da dieses Tor nicht klappbar ist, sollte vor Kauf ein Aufbewahrungsort oder eine Transportmöglichkeit abgeklärt werden.

Es gibt einige weitere Tore, die als Intercrosse Tore verkauft werden. Diese haben aber meist nicht die richtigen Maße und gehen schnell kaputt, vom Kauf ist daher abzuraten.

## Intercrosse Bälle

Bälle sind in Deutschland nur über den IVD oder den ProLaxShop zu erhalten. An beiden Stellen kosten sie 5€/Stück. Auch hier gibt es einige andere Angebote, diese haben aber nicht das korrekte Maß oder sehr merkwürdige Flug- und Sprungeigenschaften.

Bei den Stick-Leihsets des IVD werden Bälle mitgeliefert; sollten Sticks geliehen werden, ist für Bälle also automatisch auch gesorgt.

## Torhüterausrüstung

Für neu gestartete Trainingsgruppen ist auch die Torwartausrüstung erst einmal nebensächlich. Zu Beginn bietet sich das Spielen auf verkleinerte Tore (Simulation eines Torhüters) oder Ziele an. Sollte sich ein interessierter Torwart finden empfiehlt sich eine gebrauchte Eishockey-Torhüterausrüstung (s. unten).

Der wohl teuerste Teil der gesamten Ausrüstung für einen Verein ist eine Torhüterausrüstung. Diese sollte von der Größe möglichst gut auf den Torhüter abgestimmt sein. Der Vorteil ist, dass die einzelnen Teile selbst sehr lange halten. Allerdings ist die Anschaffung eher teuer.

Generell benötigt ein Torhüter:

- Helm
- Halsschutz
- Handschuhe
- Oberkörperschutz
- Hose
- Tiefschutz
- Beinschoner

Viele der Teile kann man in Eishockey-Shops erwerben, bei einem Neukauf aller Teile sollte man jedoch rund 1000€ einkalkulieren. Es empfiehlt sich deshalb immer, bei dem nächstgelegenen Eishockeyverein zu fragen, ob alte Kleidung vorhanden ist, die günstig abgekauft werden kann. ACHTUNG: Normale Eishockeytorwart-Beinschoner sind für Intercrosse nicht zulässig, da sie zu breit sind. Alle zulässigen Maße für die Ausrüstung kann man im Regelwerk (Kapitel 3.6) nachlesen. Bei Fragen zur Ausrüstung gilt auch hier das Angebot, jederzeit den Kontakt zum IVD oder den Mitgliedsvereinen zu suchen. Die Torhüter haben meist schon einige Erfahrung im Klamottenkauf.

## Sonstiges Material für das Training

Folgendes Material ist im wöchentlichen Training hilfreich, jedoch nicht unbedingt notwendig.

Für das Training bietet sich an, ein Set Leibchen (knallige Farben) anzuschaffen, um die Trainingsspiele für die Teams übersichtlich zu gestalten. Eine Möglichkeit ohne Leibchen ist, die Teams anhand der Stickfarbe einzuteilen, was vor allem bei kompletten Sets (gekauft oder geliehen) gut funktioniert, da die Stickheads zwei unterschiedliche Farben haben. Besitzen einige schon persönliche Sticks, können alle Spieler Trikots/Shirts in zwei verschiedenen Farben (bunt/schwarz oder andere leicht unterscheidbare Kombinationen) mitbringen.

Kleine Hütchen (Markierungssteller) sind häufig für ca. 30€ zu erhalten und erleichtern die Markierung von Positionen und Spielfeldern enorm.

Zuletzt ist Klebeband ein wichtiges Utensil, denn häufig müssen kleine Linien, Ziele oder sogar Torkreise geklebt werden. Das Band sollte restlos entfernbar sein (freut jeden Hausmeister), passendes Klebeband für Torkreise gibt es zum Beispiel bei Sport Thieme (W9-IS1301104).

Eine weitere Alternative für Torkreise sind die bereits erwähnten, rutschfesten Bodenmarkierungen aus Gummi

(<https://www.teamssportbedarf.de/fussball/fussballtrainingshilfen/markierstreifen-50-x-6-cm-8-farben-12er-set/a-1912/>). Für Markierungen lässt sich normales Kreppband gut verwenden.

## Werbung

Bei der Werbung für die neue Trainingsgruppe ist es das Beste, sich an vorhandene Vereinsstrukturen zu halten und Anschluss zu suchen. Vereine haben üblicherweise eine lokale Reichweite (Newsletter) und veranstalten jährlich Events wie Sommerfeste oder sportliche Wettbewerbe, bei denen man Intercrosse gut vorstellen kann. Dasselbe gilt für viele Kirchengemeinden und CVJMs, bei denen die Events oft vielzähliger sind.

Ansonsten hängt die Werbung und Suche nach Mitspielern sehr von den Gegebenheiten ab. In Universitätsstädten ist der Unisport eine gute Anlaufstelle, die sich schon mehrfach bewährt hat. Für ein Angebot wird jedoch häufig eine Übungsleiterlizenz oder zumindest Fortbildung an der Universität benötigt. Ebenso gibt es an Universitäten üblicherweise einen Newsletter oder ein schwarzes Brett, an dem man Aushänge machen kann.

Auch Schulen sind gute Anlaufpunkte. Zum einen lässt sich Intercrosse sehr gut in einer Schulstunde vorstellen. Dies entlastet die Sportlehrer zumindest für eine Stunde und wird deshalb gerne angenommen. Zum anderen werden von den meisten Schulen AGs oder ähnliche Formate angeboten. Die Zeiten werden möglicherweise schwierig mit dem eigenen Terminplan zu vereinbaren sein, jedoch sind AGs eine gute Möglichkeit, um den Sport zu bewerben.

Zuletzt sei die Zeitung (z.B. Lokalanzeiger) genannt, über die immer noch viele Menschen ihre Informationen beziehen und in der inseriert werden kann. Möglich ist hier je nach Zeitung auch der Weg durch die Social Media Landschaft.

Generell gilt bei der Werbung, sich die gewünschte Zielgruppe auszusuchen und demnach Werbung zu machen. Will man Jugendliche im Alter ab 16 Jahren erreichen, bringen z.B. Aushänge in der Universität nichts. Bei Vorüberlegungen und Planungen steht der IVD gerne zur Verfügung und gibt vorhandene Erfahrungen weiter.

## Trainingsmaterial

Bisher gibt es einige ältere Dokumente, in denen Übungen festgehalten sind. Diese sind auf Anfrage beim IVD zugänglich. Wir haben im Anhang eine Kurzversion der Regeln (komplettes Regelwerk zu finden unter <http://intercrosse.de/downloads/>), ein Erwärmungsprogramm und erste Übungen zusammengestellt.

Weitere Übungen und Ideen können gerne erfragt werden.

## Start einer Trainingsgruppe

Um eine Trainingsgruppe zu starten, empfiehlt sich zuerst ein zeitlich begrenztes Angebot. Sporthallen sind hierfür etwas leichter zu bekommen und der zeitliche Aufwand hält sich in Grenzen. Dazu sollte vorher mit den oben beschriebenen Mitteln kräftig Werbung gemacht werden, damit möglichst viele Interessenten sich den Sport anschauen. Nach dem zeitlich

begrenzten Angebot kann man dann weiter mit den Interessierten versuchen, ein regelmäßiges Treffen zu organisieren.

Für mehr Informationen, Tipps oder Hilfe kann gerne der IVD kontaktiert werden (s. Kontakt).

## Vereinsgründung

Wer nach Starten einer Trainingsgruppe einen eigenen Verein gründen möchte, in einem bestehenden Verein eine Intercrosse-Abteilung starten möchte, oder mit seinem Verein dem IVD beitreten will, meldet sich für Hilfe und Informationen gerne an die untenstehenden Kontaktpersonen.

## Kontakt

Sämtliche Anfragen für Hilfe oder Nachfragen jeglicher Art können gerne und jederzeit gerichtet werden an:

Birk Berger

Präsident IVD E.V.

[birk\\_berger@yahoo.de](mailto:birk_berger@yahoo.de)

oder

Manuel Hollmann

Vizepräsident IVD E.V.

[manuel.intercrosse@outlook.de](mailto:manuel.intercrosse@outlook.de)