

Übungsmappe

erstellt vom



INTERCROSSE
VERBAND DEUTSCHLAND

Version 06/2019

Vorwort

Diese Übungsmappe soll dazu dienen, neuen Übungsleitern einige einfache Übungen für die ersten Stunden mit einer neuen Gruppe Intercrosse-Interessierter an die Hand zu geben. Es wird zunächst erläutert, wie eine Intercrosse-Traininigsseinheit aussehen kann, um dann für die verschiedenen Schwerpunkte der Einheit Übungen anzubieten. Am Ende der Mappe finden sich Kontaktdaten, die gerne genutzt werden können, um weitere Infos anzufragen. Neben dieser Übungsmappe können noch eine ganze Reihe weiterer Trainingshilfen angeboten werden.

Viel Spaß mit den ersten Einheiten deiner neuen Lieblingssportart...

VORWORT	2
AUFBAU EINER ÜBUNGSTUNDE	3
AUFWÄRMPROGRAMM	3
TECHNIKSCHULUNG	4
TRAININGSSCHWERPUNKT	5
TRAININGSSPIELE	7
KONTAKT	9

Aufbau einer Übungsstunde

Der grundsätzliche Aufbau einer Übungsstunde ist je nach Übungsleiter eine individuelle Entscheidung, die je nach persönlichem Geschmack, aktuellem Leistungsstand der Mannschaft/Übungsgruppe und Ziel der Trainingszeit variiert werden kann und sollte. Dennoch ist es gerade für Übungsgruppenleiter ohne viel Erfahrung wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, wie viel Zeit für die verschiedenen Bereiche der Übungsstunde angesetzt werden sollte. Ein Beispiel für eine solche Einteilung ist (Trainingszeit=90 Minuten):

- | | |
|--|------------|
| 1. Aufwärmprogramm (Einlaufphasen und Dehnungsphase) | 15 Minuten |
| 2. Technikschiilung | 10 Minuten |
| 3. Trainingsschwerpunkt | 35 Minuten |
| 4. Trainingsspiele | 30 Minuten |

Insbesondere bei Anfängern vermischt sich die Technikschiilung mit dem Trainingsschwerpunkt, da zunächst die Grundlagen für ein Intercrosse-Spiel gelegt und somit Pass-, Fang- und Schusstechniken erlernt werden müssen.

Auf den folgenden Seiten soll ein erster Einblick in Übungen für die verschiedenen Bereiche gegeben werden.

Aufwärmprogramm

Das Aufwärmen stellt einen wichtigen Teil der Trainingsstunde dar und sollte nicht vernachlässigt werden. Intensives und korrektes Aufwärmen dient der Minderung der Gefahr für Verletzungen der Teilnehmer. Übungsleiter, die hiermit bisher noch keine Erfahrung gemacht haben, sollten sich unbedingt vorab informieren, wie ein Aufwärmprogramm gestaltet werden sollte. In dieser Übungsmappe wird lediglich darauf eingegangen, welche Übungen sich insbesondere für ein Intercrosse-Training eignen.

Einlaufphase

Die Teilnehmer laufen in einem großen Kreis durch die Halle. Jeder Teilnehmer benötigt seinen Intercrosse-Stick, mit dem sich ein Ball zugespielt wird. Das Passen während des Einlaufens sollte frühestens ab der zweiten Übungsstunde eingebaut werden, da die Teilnehmer erst dann wissen, wie der Ball geworfen und gefangen werden sollte. Der Übungsleiter gibt die Laufrichtung vor (zwischen durch wechseln) und sagt einzelne Änderungen an, damit auch andere Muskelgruppen beansprucht werden. Beispiele für Änderungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, seitwärts über Kreuz, Anfersen, Kniehebelauf.

Dehnungsphase

Eine Vorbereitung der Muskulatur auf die Belastung beim Training ist von entscheidender Bedeutung. Im Folgenden finden sich Dehnübungen, die zum Teil dynamisch durchgeführt werden sollten, d.h. die Dehnposition sollte nur kurz eingenommen, direkt wieder verlassen und danach mit einer kurzen Ausholbewegung wiederholt eingenommen werden (wippen).

Die Endposition der Dehnbewegung sollte dabei nicht die maximal mögliche Dehnposition sein.

Eine typische Dehnungsphase für die Vorbereitung eines Intercrosstrainings kann wie folgt aussehen (pro Dehnung etwa 15 Sekunden):

1. Ein Bein anheben und den Fuß kreisen lassen. Richtungswechsel. Fußwechsel.
2. Ausfallschritt nach vorne. Das hintere Bein durchstrecken und Hüfte nach vorne drücken (dynamisch). Bein wechseln.
3. Ausfallschritt zur Seite. Streckung eines Beines, Hüfte zur Seite drücken (dynamisch). Bein wechseln.
4. Den Fuß anfersen und den Knöchel festhalten. Hüfte nach vorne drücken (dynamisch). Bein wechseln.
5. Das Knie anheben und nach oben bewegen. Mit dem Arm nach oben an den Oberkörper drücken (dynamisch). Bein wechseln.
6. Den Arm waagrecht vor der Brust zur Seite strecken. Mit dem andern Arm den Ellbogen an die Brust drücken (dynamisch). Arm wechseln.
7. Die Hand über den Kopf führen und zwischen die Schulterblätter legen. Mit dem anderen Arm den Ellbogen leicht nach unten drücken (dynamisch). Arm wechseln.

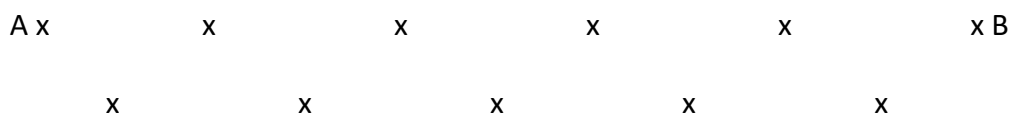
Da beim Dehnen viele Fehler gemacht werden können und die korrekte Ausführung vom Übungsleiter kontrolliert werden sollte, ist es für Übungsleiter ohne große Erfahrung in diesem Bereich wichtig, sich über die Übungen im Einzelnen zu informieren.

Technikschulung

(gleichzeitig Trainingsschwerpunkt „Passen“)

für Anfänger

- zu zweit gegenüber aufstellen
 - normale Pässe
 - hohe Pässe
 - flache/feste PässeAußerdem sollte zwischendurch die Distanz geändert werden (weiter auseinander stehen/näher zusammenkommen).
- alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf
 - 2/3 Bälle gleichzeitig im Kreis spielen
 - 1-2 Bälle zu beliebigem Teilnehmer passen (vorher Blickkontakt haben)
- alle Bälle werden im Zick-Zack von A nach B und wieder zurückgespielt



- Einzelübungen (jeder Teilnehmer sucht sich einen freien Platz in der Halle):
 - Den Ball hochwerfen, fangen und wieder hochwerfen (Schwierigkeit: der Ball soll nicht in den Korb zurückrollen)
 - Den Stickkopf um den fliegenden Ball kreisen lassen und den Ball wieder auffangen
 - Den Stick in der Hand drehen, während der Ball in der Luft ist
 - Den Ball von der rechten Stickhand über den Kopf werfen und mit der linken Stickhand auffangen und umgekehrt
 - Den Ball auf den Boden tippen und von oben auffangen
 - 50 Pässe gegen die Wand (ohne, dass der Ball runterfällt)
 - Variation: schnelle Pässe, hohe Pässe, Aufsetzer

für Fortgeschrittene

- zu zweit gegenüber aufstellen
 - der Fänger zeigt mit seinem Stick an, wo die Pässe hinkommen sollen
→ Passgenauigkeit wird geschult
 - der Passgeber spielt bewusst ungenaue Pässe (zu tief, zu hoch, etc.)
→ Fangfähigkeit wird verbessert
 - die Pässe werden zu hoch gespielt, der Fänger muss den Ball mit einer Hand fangen
- Einzelübungen (jeder Teilnehmer sucht sich einen Platz an einer stabilen Wand und spielt einen Ball dagegen, ohne dass dieser runterfällt)
 - 50 Pässe mit der starken Stickhand
 - 50 Pässe mit der schwachen Stickhand
 - 50 Pässe abwechselnd mit links und rechts
 - 50 Pässe hinterm Rücken
 - 50 Pässe hinterm Rücken mit der schwachen Stickhand

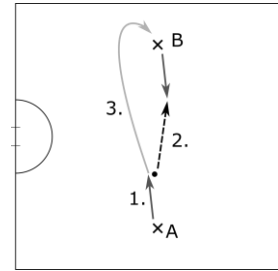
Trainingsschwerpunkt

Passen

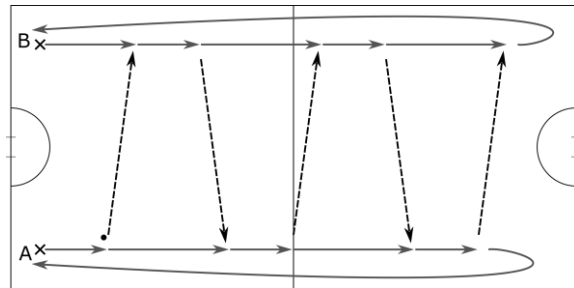
Für eine Reihe von Übungen für diesen Schwerpunkt, siehe Kapitel Technikschiulung. Weitere Übungen, die auch Pässe aus dem und in den Lauf beinhalten sind:

- die Teilnehmer stellen sich hintereinander in zwei Gruppen gegenüber auf
 - insgesamt nur 2-3 Teilnehmer pro Gruppe, ansonsten mehrere Gruppen

- 2 Gruppen (A+B) spielen sich zusammen einen Ball zu, A läuft nach einem Pass dem Ball hinterher und stellen sich dann bei Gruppe B wieder an. Danach folgt ein Pass von B zu A
- erhöhte Schwierigkeit: Den Ball im Laufem passen
- erhöhte Schwierigkeit: Den Ball im Laufem passen und fangen (siehe Bild)

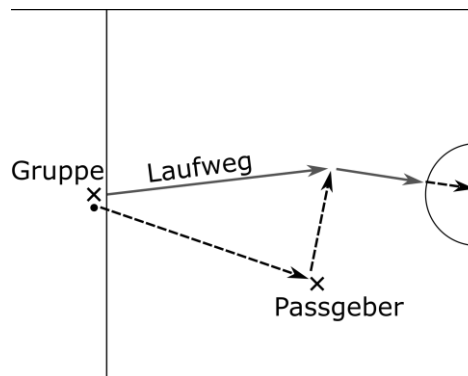


- Die Teilnehmer teilen sich in zwei Gruppen auf und verteilen sich in die Ecken einer Hallenhälfte. Eine Gruppe hat alle Bälle. Die Ersten aus beiden Gruppen laufen los und spielen sich den Ball abwechselnd in den Lauf zu bis das Ende der Halle erreicht ist. Dabei sollten möglichst viele Pässe gespielt werden (siehe Bild)



Torschuss

- Der Torschuss kann auf vielfältige Weise trainiert werden. Im weiteren Verlauf wird von folgender Aufstellung ausgegangen:

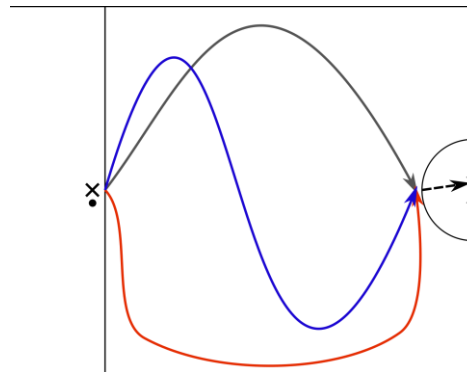


Die Teilnehmer stellen sich an der Mittellinie auf und haben die Bälle. Ein Passgeber steht in der Angriffshälfte. Der erste der Gruppe läuft los, passt den Ball zum Passgeber, läuft Richtung Tor, erhält den Ball vom Passgeber zurück und schießt auf das Tor.

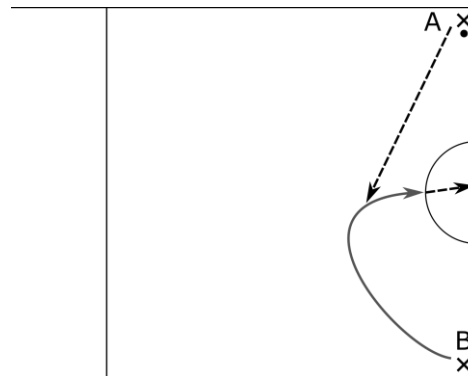
Diese Übung kann nun vielfältig variiert werden:

- Der Passgeber kann verschiedene Positionen in der Halle einnehmen, z.B. auch neben oder hinter der Gruppe (in der Verteidigungshälfte)

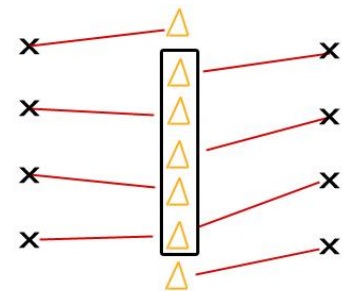
- Die Laufwege können variiert werden, um verschiedene Angriffssituationen abzubilden:



- Die Art des Passes zurück auf den Angreifer kann variiert werden (Übergaben, Rollpässe, etc.)
- Die Teilnehmer teilen sich auf zwei Ecken in einer Spielhälfte auf. Jeder hat einen Ball. Der Erste aus Gruppe A läuft in einem Bogen zum Tor und erhält den Ball von dem Ersten aus Gruppe B in den Lauf, um dann auf das Tor zu schießen. Danach läuft der Erste aus Gruppe B los und erhält den Ball vom Ersten aus Gruppe A, usw. (siehe Bild)



- Zielschießen: Die Teilnehmer und die Bälle werden auf beide Hallenhälften aufgeteilt. In der Mitte werden Hütchen als Zielobjekt aufgestellt (auf eine Bank und daneben). Anstatt Hütchen können auch Kegel oder Medizinbälle aufgestellt werden. Nach einem Signal fangen die Teilnehmer an, die Hütchen umzuschießen. Die Seite, die am Ende weniger Hütchen umgeschossen hat, verliert.



Trainingsspiele

Die Technikschiulung und die Übungen des Trainingsschwerpunktes ermöglichen ein gewisses Spielniveau. Dadurch machen die Trainingsspiele wesentlich mehr Spaß.

Die Spielzeit der Trainingsspiele ist abhängig von der restlichen Trainingszeit. Beispiel: Es verbleiben 30 Minuten bis zum Ende. Also kann der Übungsleiter die Teilnehmer 3 x 8 Minuten spielen lassen. Nach dem ersten und zweiten Drittel haben die Teilnehmer 2 Minuten Pause, nach dem letzten Drittel verbleiben 2 Minuten, um die Tore abzubauen und die Kreise zu

entfernen. Merkt der Übungsleiter, dass die Teilnehmer eine längere Pause benötigen, verkürzt er die restliche Spielzeit. Ein Übungsleiter muss immer flexibel sein und auf solche Ereignisse reagieren können.

Die Pausen kann der Übungsleiter dazu nutzen, das Wort an die Teilnehmer zu richten. Auffälligkeiten in der Spielweise können erläutert werden, Kritikpunkte an einzelnen Spielern können angesprochen werden oder es kann ein positives/negatives Gesamtresümee gezogen werden. Es besteht auch die Möglichkeit, nach dem Training mit den Teilnehmern zu reden. Das hat den Vorteil, dass keine Spielzeit verloren geht.

Vor der Besprechung kann sich der Übungsleiter folgende Fragen stellen:

Wie war die Verteidigung der Mannschaften? Wurde auf die Manndeckung geachtet? Haben die Teilnehmer in der Verteidigung anderweitig gefoult?

Wie war der Angriff? War ein Spielaufbau zu erkennen? Wurde das ganze Spielfeld genutzt oder gingen die Angriffe immer durch die Mitte? Haben die Teilnehmer als Mannschaft agiert oder sind einzelne Teilnehmer immer allein auf das Tor gerannt?

Wurde das Wissen aus den Trainingsübungen angewendet?

Gab es Regelverletzungen? Haben sich die Spieler an die 5 Sekunden Ballbesitz gehalten? Sind die Spieler entweder gelaufen oder haben viel gestanden? Wurde jeglicher Körper- oder Stickkontakt vermieden?

Haben die Teilnehmer ordentlich gewechselt? Gab es Teilnehmer, die gar nicht gewechselt haben?

Die Trainingsspiele sollten nicht zu häufig unterbrochen werden. Bei groben Fouls oder Unsportlichkeiten ist dies allerdings ratsam. Ansonsten hat der Übungsleiter das letzte Wort und kann bei kleinen Fouls auch als Schiedsrichter fungieren. Zu beachten: der Spielfluss sollte nicht unnötig unterbrochen werden.

Wichtig: Jeder Übungsleiter im Intercrosse muss die Regeln beherrschen. Das offizielle deutsche Regelwerk ist auf der Verbandshomepage www.intercrosse.de zu finden.

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

oder

Manuel Hollmann
Vizepräsident IVD E.V.
manuel.intercrosse@outlook.de