Montage-, Spiel- und Gebrauchsanleitungen

HUSPO Sports Factory AG



1 Spielanleitung

1.1 Intercrosse / Lacrosse

1.1.1 Artikel-Nr. PP5000

1. Intercrosse / Lacrosse

Softversion von Lacrosse, ein Stockspiel, das sich sowohl für Indoor als auch Outdoor eignet. Ausrüstung und Spielregeln unterscheiden sich nur unmerklich von jenen beim Lacrosse.

2. Das Equipment

McWhipit Stöcke und Bälle, vorhandene Unihockey-/Streethockey Tore. Der Stock ist mit einem flexiblen Ballkorb aus Synthetik-Material versehen, das den extremen Belastungen im Spiel standhält. Bei einem zufälligen Zusammenstoss mit einem anderen Spieler wird der Ballkorb weggebogen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden. Das dauerhafte Synthetik-Material hinterlässt keinerlei Spuren auf dem Hallenboden.



Der achteckige Alu-Schaft ist so geformt, dass der Spieler mühelos die jeweilige Position des Ballkorbs erkennen kann, ohne diesen ständig im Auge behalten zu müssen.

Der Ballkorb wird in einem Spezialverfahren satt auf den Schaft geschweisst und zusätzlich mit einer Schraube fixiert. Bei Bedarf kann der Schaft durch Absägen gekürzt werden. Dabei nicht vergessen, die Abschlusskappe wieder aufzusetzen.

Der Ball aus weichem Plastik - mit schwachem Rebound - ist so modelliert, dass er wie durch ein Magnet angezogen in den Ballkorb fällt, sobald er abgefangen wird. Je höher die Geschwindigkeit, mit welcher der Ball auf den Ballkorb trifft, desto leichter ist es, diesen abzufangen.

3. Das Team

Die Anzahl Spieler ist abhängig von der Grösse des Spielfelds und dem Können der einzelnen Spieler. Rasche Reaktion und Geschicklichkeit in der Stockführung sind entscheidender als eigentliche Körperkraft. 6 Spieler pro Team sind ideal.

4. Das Spiel

Durch Aufwerfen einer Münze wird bestimmt, welches Team das Spiel an der Mittellinie des Spielfelds beginnt. Der Ball wird dem ausgelosten Team zugespielt.

Bevor zu einem Torschuss angesetzt werden kann, müssen mindestens 2 Spieler je einen Pass gespielt haben. Jedes Tor zählt 1 Punkt.

Gespielt wird fortlaufend, d.h. ohne Unterbruch. Sobald ein Spieler im Ballbesitz ist, muss er beide Hände am Stock haben.

Ein Spiel dauert 2 x 15 Minuten, unterbrochen von einer 10-Minuten-Pause.

Es gelten die gleichen Offside-Regeln wie im Eishockey. Sie fördern ein effizientes und regelkonformes Stockspiel.

Wie im Basketball darf ein Spieler zwar den Gegner ständig abdecken, diesen aber nie in irgendeiner

Montage-, Spiel- und Gebrauchsanleitungen

HUSPO Sports Factory AG



Weise behindern.

Ein Angreifer kann das Spiel abzublocken versuchen, ohne jedoch den Gegner aktiv mit dem Stock zu behindern.

5. Das Spielfeld

Intercrosse kann auf irgendeinem Spielfeld mit klar definierten Begrenzungen - Indoor oder Outdoor - gespielt werden: Basketball Court, Fussballfeld, etc.

2 Tore aufstellen, Torzonen in einem ca. 5-Meter Radius markieren und schon kann's losgehen. Mit einer kleineren Mannschaft kann ebenso gut auf nur einer Feldhälfte mit 1 Tor gespielt werden. Spass garantiert!

6. Der Ballabwurf

Eine leichte Sache. Zuerst die Wurfbewegung trocken üben, d.h. ohne Stock. Die Armbewegungen entsprechen jenen bei einem ganz normalen Ballwurf.

- 1. Sich seitlich zum Wurfziel aufstellen. Den Schaft mit der Wurfhand ca. 30 cm vom oberen Schaftende, mit der anderen Hand am Schaftende fassen.
- 2. Den Stock aufrichten und den Ballkorb knapp hinter dem Ohr in Position bringen. Beim Ballabwurf das Körpergewicht auf den hinteren Fuss verlagern.
- 3. Den oberen Arm langsam nach vorne bewegen wie bei einem Ballabwurf ohne Stock. Mehrere Male wiederholen, bis man ein Gefühl für den Ball im Korb und die Stockführung mit Ball bekommt.

7. Das Abfangen

Den Stock mit der Wurfhand ca.30 cm vom unteren Schaftende, mit der anderen Hand am oberen Schaftende fassen. Den Stock aufrichten und vor der Gegenschulter in Position bringen. Zuerst versuchen, langsame Bälle leicht abzubremsen. Sobald sich eine gewisse Übung einstellt, schnelle Bälle abzufangen versuchen.

8. Das Aufheben

Eine der wichtigsten Bewegungen ist das Aufheben des Balls vom Boden, wie mit einer Schaufel.

- 1. So tief wie möglich in die Knie gehen. Den Stock praktisch parallel zum Boden halten.
- 2. Den Ballkorb blitzschnell unter den anvisierten Ball schieben.
- 3. Den Ballkorb sofort anheben, um im Ballbesitz zu bleiben.

9. Die Ball-im-Korb Technik

Den Ball im Korb zurückhalten und sich gleichzeitig auf dem Feld bewegen erfordert einige Übung. Offene Korbseite gegen sich halten. Den Stock mit der rechten Hand direkt am unteren Korbende im Halbkreis von rechts nach links und zurück schwenken. Die andere Hand bleibt locker am Stock, um die Drehung des Schafts nicht zu behindern. Dank Zentrifugalkraft bleibt der Ball im Korb. Im Stillstand und im Laufen üben. Sobald man die gewünschte Abschussposition erreicht hat, den Stock seitlich etwas weiter nach hinten zurücknehmen und den Ball abschiessen oder einen Pass zuspielen.