



Drillsammlung Jugendlacrosse auf Abstand

Die folgenden Drills ermöglichen ein abwechslungsreiches Jugendtraining unter Einhaltung der Abstandsregeln. So werden Lacrosse-Einheiten im Jugendtraining und Schulsport auch unter Corona-Bedingungen ermöglicht.

Im Schulunterricht sollte mit Anfängern unbedingt mit Tennisbällen trainiert werden.

1) Passen/Fangen (für absolute Anfänger)

Zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 6m Entfernung gegenüber.

Aufgabe: Versucht Möglichkeiten zu finden, euch den Ball zuzuspielen.

→ anschließend Austausch über Pass-/Fangmöglichkeiten und Aufzeigen der Vor-/Nachteile (Hinweis auf Checks im Spiel)

Variation: Abstand verringern (mindestens 3m) oder erweitern

2) Zielwerfen (für Anfänger)

Es werden Ziele in der Halle/auf dem Sportplatz gekennzeichnet (z.B. das Viereck hinter einem Basketballkorb oder eine Markierung an der Hallenwand).

Aufgabe: Versucht diese Ziele mit dem Ball zu treffen.

Hinweis: Es können mehrere Kinder nacheinander auf das gleiche Ziel schießen, in der Wartezeit ist auf ausreichend Abstand zu achten.

3) Power und Finesse (für Anfänger und Fortgeschrittene)

2 Teams spielen gegeneinander. Es wird ein Ziel ausgemacht, das für einen Punkt getroffen werden muss (z.B. ein großer oder kleiner Kasten oder ein Lacrossetor).

Aus jedem Team steht ein Spieler ca. 6m neben diesem Ziel. Er ist der Passgeber.

Die anderen Teammitglieder stehen ca. 15 m vor dem Ziel. Der erste Spieler aus

Team A bekommt nacheinander 2 Pässe von dem Passgeber. Der erste Pass muss auf Distanz erfolgen und dann muss aus Distanz auf das Ziel geschossen werden.

Der zweite Pass erfolgt in den Lauf, während der Fänger auf das Ziel zuläuft, der 2.

Schuss auf das Ziel erfolgt demnach aus kurzer Entfernung (Fortgeschrittenen kann

hier eine zusätzliche Herausforderung gestellt werden, z.B. indem eine Markierung auf dem Kasten getroffen werden muss).

Danach ist Team B dran.

Die Rolle des Passgebers rotiert.

Wertung: Wenn ein Spieler in einem Durchgang...

- ...keinen Treffer erzielt, fliegt er raus.
- ...einen Treffer erzielt, bleibt er drin.
- ...zwei Treffer erzielt, muss er einen Spieler aus dem gegnerischen Team herausfordern. Wenn dieser Spieler nur einen oder gar keinen Treffer erzielt,

fliegt er raus, wenn er aber auch zwei Treffer erzielt, fliegt der Herausforderer raus.

Das Team, das zuerst keine Spieler mehr hat, hat verloren.

4) Wallballs (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Aufgabe: Werft den Ball x mal hintereinander gegen die Wand und fangt ihn direkt wieder auf.

Hinweis: Erhöhung des Schwierigkeitsgrads durch Handwechsel.

5) Königsball (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Zweiergruppen stellen sich (mit Abstand, evtl. durch Hütchen ungefähre Positionen markieren) nebeneinander auf, angekommene Pässe innerhalb der Zweiergruppe werden laut gezählt, bei 10 gefangenen Pässen darf das erfolgreiche Team eine Position nach rechts rücken und muss mit dem Nachbarsteam tauschen. Beide Teams fangen wieder bei 0 an, Ziel: ganz nach rechts aufrücken = Könige

6) Pass the team (für Fortgeschrittene)

Zwei Teams stellen sich gegenüber voneinander auf, in der Mitte liegen zwei Hoola-Hoop-Reifen mit jeweils einem Ball. Die Mitspieler jedes Teams werden durchnummeriert, jeder Spieler merkt sich seine Nummer für das ganze Spiel. Der Trainer ruft eine Nummer, z. B. 2. Dann laufen die Nummer 2-Spieler von beiden Teams zum Reifen und nehmen den Groundball auf. Sie spielen anschließend zu jedem Team-Mitglied einen Pass: erst zu Spieler 1, dann zu Spieler 3 usw. Das Team-Mitglied spielt jeweils den Pass direkt zurück (Alternative: 1 "Weg" wird als Groundball gespielt). Wenn jedes Team-Mitglied einen Ballkontakt hatte, legt Spieler 2 den Ball zurück in den Reifen. Das erste Team, das den Ball zurücklegt, bekommt einen Punkt.

7) Staffel (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Der Ball muss durch Cradlen und Passen möglichst schnell über eine vorgegebene Strecke transportiert werden. Jedes Team-Mitglied muss dabei die vorgegebene Strecke einmal durchlaufen. (z.B. Hütchen als Entfernungsmarkierung)

Erhöhung des Schwierigkeitsgrads: Ein verlorener Ball muss noch einmal zum letzten Spieler zurückgepasst werden. → Wiederholung des Durchgangs

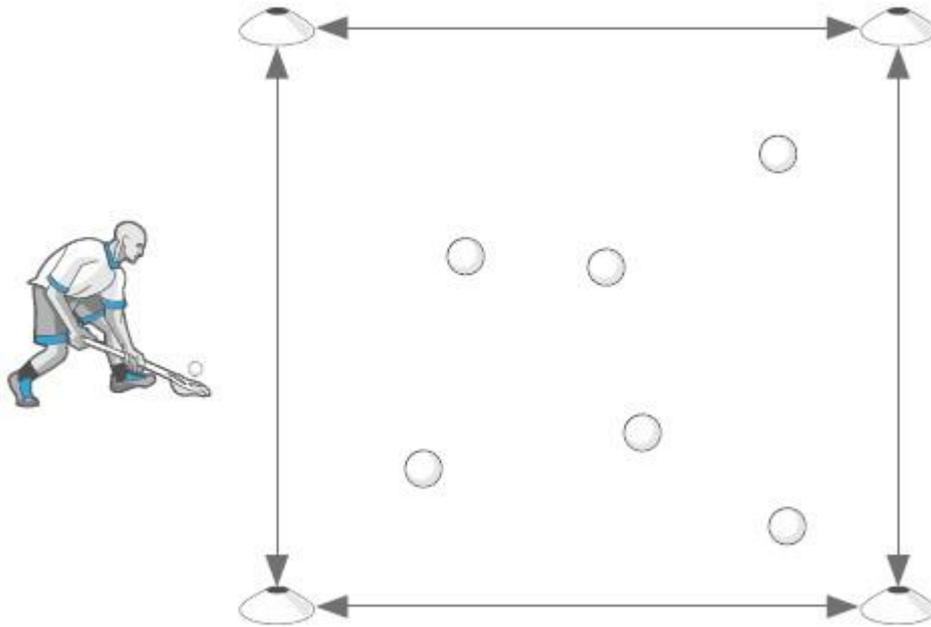
8) Bowling (für Anfänger und Fortgeschrittene)

2 Mannschaften werden durch eine Linie/Leine getrennt, es sind mehr Bälle als Spieler gleichmäßig auf beide Seiten verteilt

Ziel: durch Groundballs und Rollen auf die andere Seite so wenig wie möglich Bälle im eigenen Feld behalten, nach x Minuten stoppen und zählen.

9) Einen Groundball aufnehmen (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Die Klasse in vier Teams einteilen. Jedes Team steht an einer Ecke des markierten Spielfeldes (je nach Leistungsstand und Spielfläche zwischen 10m-20m pro Seite).



Auf Kommando der Lehrkraft startet je ein*e Läufer*in pro Team in die Mitte des Feldes und nimmt einen Ball ("Groundball") auf und versucht schnellstmöglich zurück zum eigenen Team zu laufen. Der "Groundball" muss neben das Starthütchen des eigenen Teams abgelegt werden (Ball muss ruhen). Anschließend startet die/der nächste Läufer*in.

Variation:

- *Laufstrecke vergrößern I:* Nach Rückkehr zum eigenen Team muss erst das gesamte Team umlaufen werden, bevor der Ball beim Starthütchen abgelegt werden darf.
- *Laufstrecke vergrößern II:* Man muss nach der Aufnahme des Groundballs das gegenüberstehende Team umlaufen, bevor der Ball am Starthütchen abgelegt werden darf
- *Groundball und Zuspiel I:* Nach der Aufnahme des Groundballs soll der Ball zum/zur nächsten Läufer*in zurückgerollt werden. Dort nimmt die/der nächste Läufer*in den Ball auf und platziert ihn neben dem Starthütchen und darf danach einen nächsten Groundball in der Spielfeldmitte aufnehmen.
- *Groundball und Zuspiel II:* Nach der Aufnahme des Groundballs soll der Ball zum/zur nächsten Läufer*in gepasst (geworfen) werden. Dort nimmt die/der nächste Läufer*in den Ball auf und platziert ihn neben dem Starthütchen und darf danach einen nächsten Groundball in der Spielfeldmitte aufnehmen.

10) Groundball & Schnick, Schnack, Schuss (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Die Klasse in Teams einteilen. Bei großen Klassen den Aufbau und die Einteilung der Teams dementsprechend wiederholen und anpassen.



Auf Kommando spielen die ersten beiden Spieler (weiß vs. gelb) Schnick - Schnack - Schnuck miteinander. Der Sieger des Duells darf einen Groundball aufnehmen und einen Torabschluss machen. Trifft er das Tor bekommt er einen Punkt. Der Verlierer des Duells stellt sich hinter die eigenen Gruppe wieder an. Es folgt direkt das nächste Schnick-Schnack-Schnuck-Duell. Welche Gruppe hat die meisten Tore, also die meisten Punkte?

Variation:

- *Tordistanz vergrößern:* zwei Markierungen zum Torschuss vor dem Tor anbieten. Markierung 1 = etwas kürzer = bei Torerfolg ein Punkt; Markierung 2 = etwas weiter = bei Torerfolg zwei Punkte
- *Torschuss erschweren:* Torerfolg mit starker Hand = ein Punkt; Torerfolg mit schwacher Hand = zwei Punkte
- *Punktmodus ändern:* Punkte gibt es nicht nur für einen erfolgreichen Torschuss, sondern auch für das gewonnen Schnick-Schnack-Schnuck-Duell (also max. zwei Punkte)
- *Turniermodus:* Jede Gruppe gegen jede Gruppe. Welche Gruppe ist die beste?

11) Wikingerschach/Kubb:

2 Mannschaften stehen sich gegenüber und spielen klassisches Wikingerschach/Kubb mit Trinkflaschen statt Hölzern und natürlich mit Lacrosse-Schlägern und Tennis- oder Lacrossebällen.

12) Pass it down (Für Anfänger und Fortgeschrittene)

Man bildet zwei oder mehr Teams mit gleich vielen Spielern. Die Spieler jedes Teams werden in einer Reihe mit ca. 5-8 m Abstand zwischen den Spielern aufgestellt. Jedes Team bekommt eine bestimmte Anzahl an Bällen, die bei dem ersten Spieler in der Reihe liegen. Ziel ist, die Bälle möglichst schnell zu dem letzten Spieler in der Reihe zu spielen, auf dem Weg dorthin muss jeder Spieler des Teams einen Ballkontakt haben. Das Team, das zuerst alle Bälle zum letzten Spieler in der Reihe gespielt hat, hat gewonnen.

Erhöhung des Schwierigkeitsgrads: Mit links passen und fangen, nur mit einer Hand spielen, over the shoulder-Pässe etc.