

SCHOOL PHANTOMS



Lacrosse Prüfungsmodell - Goldabzeichen: GoldenLAX Skills



Anforderungen für das Goldabzeichen :

Mirror Cradling

30 Sek. rhythmisches und kontrolliertes Cradling mit mind. 2 Handwechselvorgängen und 2 Richtungswechsel sowie keinen Ballverlust.
→ Koordinative Fähigkeit



Individual Hungry Hippo

In <60 Sek. 10 Bälle auf die andere Seiten des Feldes bringen.
→ Koordinative, konditionelle und taktisch-kognitive Fähigkeiten



Partner Toss

10 präzise Pässe in Bewegung. Davon 2 mit der schwächeren Hand, ohne einen Ballverlust.
→ koordinative, konditionelle und taktisch-kognitive Fähigkeiten



Up the Line



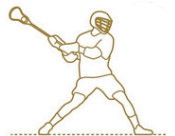
4 komplette Durchgänge (hin und zurück), mit rotierenden Positionen, von jedem Spieler in <2:20 min. .
→ Koordinative, konditionelle und taktisch-kognitive Fähigkeiten

Zig zag dodging

2 Runden zig zag face dodging, ohne Ballverlust
→ Koordinative und taktisch-kognitive Fähigkeiten

One Line shooting

5 von 7 Schüssen sollen beim, gezielten Werfen mit mind. einem Handwechselvorgang, die Zielmarkierung treffen.
→ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten



Bewertung:

Maximalpunktzahl: 24 Punkte (4 pro Übung)



4 Punkte: Fehlerfrei, selbstständig, in der gegebenen Zeit und ohne Ballverlust erfüllt.

3 Punkte: Kleine Unsicherheiten, ein Ballverlust, jedoch Ziel erreicht und Zeit eingehalten.

2 Punkte: Unsicher, mehrere Versuche sowie 2 Ballverluste und bis zu 10 Sek. über die Zeitgrenze, jedoch erfüllt.

1 Punkt: Nur mit viel Hilfe erfüllt, mehrere Ballverluste und Zeitgrenze wurde mit über 10 sek. überschritten.

0 Punkte: Nicht erfüllt oder verweigert.

Bestehensgrenze für Gold: Mindestens 18 von 24 Punkten, wobei keine Aufgabe mit 0 Punkten bewertet sein darf.

Lacrosse- GoldenLAX Skills

Durchführung der Übungen:

Übung 1: Mirror Cradling

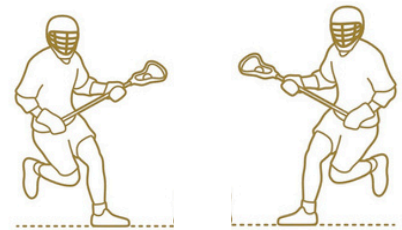
→ Cradling mit Richtungs- und Handwechsel

Geprüft werden:

→ Koordinativen Fähigkeiten: Rhythmus und Reaktion, um den Ball nicht aus dem Schläger zu verlieren.

Durchführung:

1. Zwei Spieler, jeweils mit einem Lacrosseschläger und einem Ball, stellen sich mit einem Abstand von 4 Metern gegenüber von einander auf. Hierbei ist einer der Schüler der "It"-Schüler und übernimmt die Führungsrolle. Der andere Schüler spiegelt den "It"-Schüler.
2. Der "It"- Schüler beginnt mit Cradling- Bewegungen, das heißt, er versucht mit schwingenden Bewegungen den Ball im Lacrosseschläger zu halten. Der andere Schüler spiegelt die Bewegungen vom "It"- Schüler. Hierbei muss geachtet werden, dass der Ball nicht aus dem Head des Lacrosseschläger fällt.



Übung 2: Individual Hungry Hippo

→ Scooping/Aufnehmen des Balles vom Boden

Geprüft werden :

- Koordinative Fähigkeiten : Gleichgewicht und Hand-Auge-Koordination beim aufnehmen, tragen und ablegen
- Konditionelle Fähigkeiten: Schnelligkeit und Ausdauer, um den Ball schnell aufzunehmen
- Taktisch-kognitive Fähigkeiten: Konzentration und planvolles Vorausdenken z.B Ballwege effizient wählen

Durchführung:

1. Es wird ein quadratisches Feld mit Hütchen(jeweils 5m Abstand) gebildet. Darin werden 15 Bälle auf das Feld gestreut.
2. Der Schüler wird auf eine Seite des Quadrates positioniert. Sobald der Lehrer den Start angibt, muss der Schüler alle Bälle nacheinander vom Boden aufnehmen und zur gegenüberliegenden Seite bringen und dort ablegen, bis sich alle Bälle auf der anderen Seite befinden.

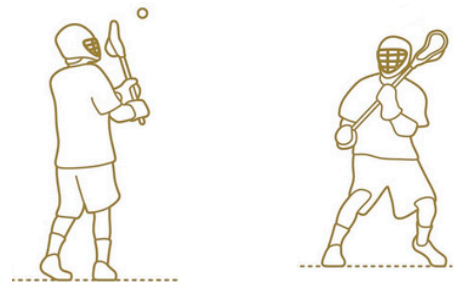


Lacrosse – GoldenLAX Skills

Durchführung der Übungen:

Übung 3: Partner Toss

→ Das Werfen und Fangen mit dem Lacrosse Schläger



Geprüft werden:

- Koordinativen Fähigkeiten: Hand-Auge-Koordination sowie Reaktion und Gleichgewicht, beim fangen des Balles
- Taktisch-kognitive Fähigkeiten : Kommunikation mit dem Partner und die Einschätzung der Flugbahn des Balles und dessen Aufnahme
- Konditionelle Fähigkeit: Beweglichkeit für den Pass und die Aufnahme des Balles

Durchführung:

1. Zwei Schüler passen sich den Ball beim Laufen, mit einem Abstand von circa 3m, zu. Dabei muss darauf geachtet werden, dass mindestens jeder Schüler 2 mal mit der schwächeren Hand gepasst und gefangen hat.
2. Der Ball sollte bei den 10 Pässen nicht auf den Boden fallen.

Übung 4: Up the Line

→ Das Werfen und Fangen mit dem Lacrosse Schläger



Geprüft werden :

- Koordinative Fähigkeiten : Gleichgewicht und Hand-Auge-Koordination beim Werfen und Fangen
- Konditionelle Fähigkeit: Beweglichkeit, beim Anpassen der Körperposition
- Taktisch-kognitive Fähigkeiten: Kommunikation und Spielübersicht, damit es zu keinen Ballverlusten kommt

Durchführung:

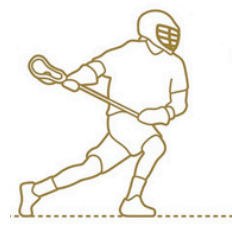
1. Eine Gruppe sollte nicht aus mehr als 4 Schüler bestehen. Diese stellen sich in eine Linie, mit jeweils 4m Abstand zueinander, auf.
2. Sobald der Lehrer den Start angibt, wird der Ball von den Schülern zum nächsten Schüler gepasst. Währenddessen joggt der Passgeber nach hinten an die Linie , sodass die Positionen rotieren.
3. 1 Durchgang = jeder Spieler hat einmal den Ball gepasst und ist gejoggt.

Lacrosse – GoldenLAX Skills

Durchführung der Übungen:

Übung 5: Zig zag dodging

→ Üben des Ausweichens mit dem Schläger



Geprüft werden:

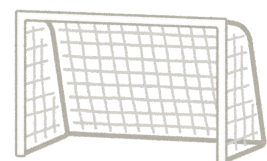
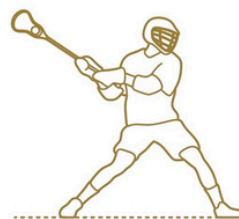
- Koordinative Fähigkeiten: Schnelligkeit und Beweglichkeit beim transportieren des Balles
- Konditionelle Fähigkeiten: Gleichgewicht und Rhythmus beim Anlauf und der Aufnahme des Balles

Durchführung:

1. Es werden 6 bis 8 Hütchen in einer Zick zack Form aufgestellt.
2. Der Schüler muss von einem Hütchen bis zum anderen jeweils einem Face Dodge ausführen.
3. Beim Face Dodge muss der Schüler mit seinem Körper vortäuschen in eine bestimmte Richtung zu rennen, dann jedoch auszuweichen und den Schläger mit dem Ball an seinem Kopf vorbeizuziehen. Dabei wird auf den Gegner/ das Hütchen zugerannt und der Körper weicht diesem aus, durch eine offene Beinhaltung und einem starken Standbein (vorne positioniert), der den Körper zur Seite zieht.

Übung 6: One Line Shooting

→ Das Zielen mit dem Lacrosseschläger



→ Geprüft werden :

- Koordinative Fähigkeiten : Gleichgewicht , Hand-Auge-Koordination beim Zielen des Balles
- Taktisch-kognitive Fähigkeiten: Einschätzung der Flugbahn und Flugrichtung, um das Ziel zu treffen

Durchführung:

1. Es werden zwei Hütchen mit einem Abstand von 10m in einer Linie platziert. Vor dem zweiten Hütchen steht ein Tor, mit einem Abstand von 7m.
2. Der Schüler muss nun bis zum zweiten Hütchen joggen oder sprinten und von dort aus das Tor treffen.



ZERTIFKAT

Hiermit wird :

für herausragende Leistungen im Rahmen der **School Phantoms**
mit

GoldenLAX Skills

im Lacrosse ausgezeichnet.

Mit technischer Sicherheit, Ausdauer und Präzision wurden alle
Aufgaben erfolgreich gemeistert und die nötige Punktzahl für das
Gold-Abzeichen
erreicht.

Prüfender Lehrer

Schulleitung

SCHOOL PHANTOMS



Lacrosse Prüfungsmodell – Silberzeichen: Silvonix



Anforderungen für das Silberabzeichen :

Mirror Cradling

45 sek. kontrolliertes Cradling ohne Ballverlust und mit mind. 1 Handwechselvorgang oder mind. 1 Richtungswechsel → koordinative Fähigkeit

Messy Backyard

In < 60 sek. 10 Bälle auf die andere Seiten bringen
→ koordinative, konditionelle und taktisch-kognitive Fähigkeiten

Pop Toss

10 präzise Pässe im Stand und ohne den Ball fallen zu lassen
→ koordinative, konditionelle und taktisch-kognitive Fähigkeiten

Pass it Down

Sichere Ballkontrolle (kein Wegrollen, gezieltes Passen)
Max. 1 Passfehler pro Durchgang
Zeitlimit: unter 1 Minute (an Teamgröße anpassbar)

Whistle Dodging

Kein Ballverlust
Sauber ausgeführte Dodge-Technik
Mind. 3 erfolgreiche Dodges in Folge
Flüssige Bewegung beim Wechsel zwischen Laufen und Dodge
→ koordinative Fähigkeiten

Bewertung:

Maximalpunktzahl: 20 Punkte (4 pro Übung)

4 Punkte: Fehlerfrei, selbstständig, in der gegebenen Zeit und ohne Ballverlust erfüllt
3 Punkte: Kleine Unsicherheiten, ein Ballverlust, jedoch Ziel erreicht und Zeit eingehalten.

2 Punkte: Unsicher, mehrere Versuche sowie 2 Ballverluste und bis zu 10 sek. über die Zeitgrenze, jedoch erfüllt.

1 Punkt: Nur mit viel Hilfe erfüllt und Zeitgrenze mit über 10 sek. überschritten

0 Punkte: Nicht erfüllt oder verweigert

Bestehensgrenze für Silber: Mindestens 15 von 20 Punkten, wobei keine Aufgabe mit 0 Punkten bewertet sein darf.

Lacrosse- Silberabzeichen

Durchführung der Übungen:

Übung 1: Mirror Cradling → Cradling mit Richtungs- oder Handwechsel



Geprüft werden:

→ koordinative Fähigkeiten, wie Rhythmus und Reaktion, um den Ball nicht aus dem Schläger zu verlieren

Durchführung:

Zwei Spieler, jeweils mit einem Lacrosse-Stick und einem Ball, stellen sich mit einem Abstand von 2 Metern gegenüber von einander auf. Hierbei ist einer der Spieler der "It" Spieler und übernimmt die Führungsrolle. Der andere Spieler spiegelt den "It"-Spieler.

Der "It"- Spieler beginnt mit Cradling- Bewegungen, das heißt, er versucht mit schwingenden Bewegungen den Ball im Lacrosse-Stick zu halten. Der andere Spieler spiegelt die Bewegungen vom "It"- Spieler. Hierbei muss beachtet werden, dass der Ball nicht aus dem Head des Lacrosse Sticks fällt.

Übung 2: Messy Backyard →

Scooping/Aufnehmen des Balles vom Boden



Geprüft werden :

→ koordinative Fähigkeiten : Gleichgewicht , Hand-Augen-Koordination beim Aufnehmen, Tragen und Ablegen und Gleichgewichtsfähigkeiten

→ konditionelle Fähigkeiten: Schnelligkeit und Ausdauer

→ taktisch-kognitive Fähigkeiten: Konzentration, planvolles Vorausdenken z.B. Ballwege effizient wählen



Durchführung:

Es wird ein quadratisches Feld mit Hütchen (mit jeweils 5m Abstand) gebildet.

Darin werden 10 Bälle verteilt auf das Feld gestreut.

Der Schüler wird auf eine Seite des Quadrates positioniert. Sobald der Lehrer den Start angibt, muss der Schüler alle Bälle nacheinander vom Boden aufnehmen, zur gegenüberliegenden Seite tragen und dort ablegen.

Lacrosse- Silberabzeichen

Durchführung der Übungen:

Übung 1: Mirror Cradling → Cradling mit Richtungs- oder Handwechsel



Geprüft werden:

→ koordinative Fähigkeiten, wie Rhythmus und Reaktion, um den Ball nicht aus dem Schläger zu verlieren

Durchführung:

Zwei Spieler, jeweils mit einem Lacrosse-Stick und einem Ball, stellen sich mit einem Abstand von 2 Metern gegenüber von einander auf. Hierbei ist einer der Spieler der "It" Spieler und übernimmt die Führungsrolle. Der andere Spieler spiegelt den "It"-Spieler.

Der "It"-Spieler beginnt mit Cradling- Bewegungen, das heißt, er versucht mit schwingenden Bewegungen den Ball im Lacrosse-Stick zu halten. Der andere Spieler spiegelt die Bewegungen vom "It"- Spieler. Hierbei muss beachtet werden, dass der Ball nicht aus dem Head des Lacrosse Sticks fällt.

Übung 2: Messy Backyard →

Scooping/Aufnehmen des Balles vom Boden



Geprüft werden :

→ koordinative Fähigkeiten : Gleichgewicht , Hand-Augen-Koordination beim Aufnehmen, Tragen und Ablegen und Gleichgewichtsfähigkeiten

→ konditionelle Fähigkeiten: Schnelligkeit und Ausdauer

→ taktisch-kognitive Fähigkeiten: Konzentration, planvolles Vorausdenken z.B. Ballwege effizient wählen



Durchführung:

Es wird ein quadratisches Feld mit Hütchen (mit jeweils 5m Abstand) gebildet.

Darin werden 10 Bälle verteilt auf das Feld gestreut.

Der Schüler wird auf eine Seite des Quadrates positioniert. Sobald der Lehrer den Start angibt, muss der Schüler alle Bälle nacheinander vom Boden aufnehmen, zur gegenüberliegenden Seite tragen und dort ablegen.

Lacrosse- Silberabzeichen

Durchführung der Übungen:

Übung 3: Pop Toss → Das Werfen und Fangen mit dem Lacrosse Schläger

Geprüft werden:

- koordinative Fähigkeiten: Hand-Auge-Koordination, Reaktion, Gleichgewicht
- taktisch-kognitive Fähigkeit : Kommunikation, Einschätzung der Flugbahn des Balles und dessen Aufnahme
- konditionelle Fähigkeit: Beweglichkeit



Durchführung:

Jeder Spieler hat einen Schläger und einen Ball. Im Stand wird der Ball mit dem Schläger überhand senkrecht in die Luft gespielt und auf Schulterhöhe oder in deren Nähe wieder gefangen. Dabei soll abwechselnd mit der rechten und linken Hand geworfen und gefangen werden. Während der 10 Ballwechsel darf der Ball nicht auf den Boden fallen.

Übung 4: Pass it Down → Das Werfen und Fangen mit dem Lacrosse Schläger

Geprüft werden :

- koordinative Fähigkeiten: Gleichgewicht, Hand-Augen-Koordination beim Werfen und Fangen
- konditionelle Fähigkeiten: Schnelligkeit, Beweglichkeit, beim Anpassen der Körperposition
- taktisch-kognitive Fähigkeiten: Kommunikation und Spielübersicht



Durchführung:



Bildet zwei Reihen von Spielern, wobei jeder Spieler 5–8 Meter von seinem Teamkollegen entfernt steht. Der erste Spieler in der Reihe nimmt einen Ball auf und spielt ihn beim Startsignal zum nächsten Mitspieler in seiner Reihe. Dies wird fortgesetzt, bis alle Bälle am gegenüberliegenden Ende der Reihe angekommen sind. Jeder Spieler muss jeden Ball einmal in Besitz haben, während er die Reihe entlang weitergegeben wird. Ziel ist es, alle Bälle schneller als das gegnerische Team ans andere Ende zu bringen.

Lacrosse- Silberabzeichen

Durchführung der Übungen:

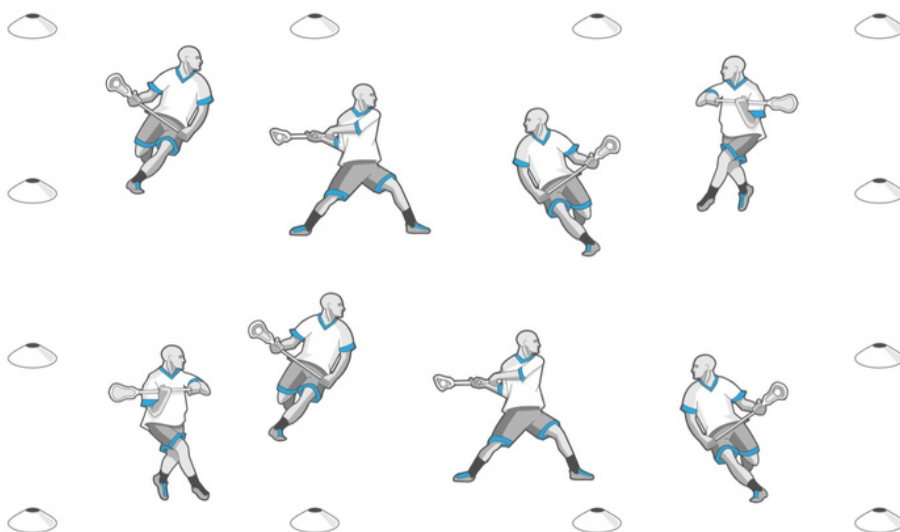
Übung 5: Whistle Dodging → Cradling mit Richtungs- und Handwechsel

Geprüft werden:

→ koordinativen Fähigkeiten, wie Rhythmus und Reaktion, um das Cradling gut zu beherrschen

Durchführung:

Stelle Hütchen in einem ausreichend großen Bereich auf, damit sich die Spieler frei bewegen können. Jeder Spieler sollte seinen Schläger und einen Ball haben. Mithilfe einer Pfeife oder Musik bewegen sich die Spieler im Raum. Wenn die Pfeife ertönt oder die Musik stoppt, übt jeder Spieler einen "Dodge". Die Art des Dodges kann entweder frei gewählt oder vom Trainer vorgegeben werden.





ZERTIFIKAT

Hiermit wird :

für herausragende Leistungen im Rahmen der **School Phantoms**
mit

Silvonix

im Lacrosse ausgezeichnet.

Mit technischer Sicherheit, Ausdauer und Präzision wurden alle
Aufgaben erfolgreich gemeistert und die nötige Punktzahl für das
Gold-Abzeichen
erreicht.

Prüfender Lehrer

Schulleitung

SCHOOL PHANTOMS



Lacrosse Prüfungsmodell – Bronzeabzeichen: Brontact

Anforderungen für das Bronzeabzeichen :



Stationary Cradling

Anforderung: 10 Durchgänge in 30s

Übung: Spieler üben das Cradling im Stand, indem sie den Ball rhythmisch von Ohr zu Ohr führen.

→ koordinative Fähigkeit



Ball Drop

Anforderung: 15 Durchgänge in 90s

Übung: Spieler lassen einen Ball fallen und müssen ihn sofort mit einer sauberen Scooping-Technik aufnehmen.

→ koordinative & konditionelle Fähigkeit

Two Touch Drill

Anforderung: 10 präzise Pässe in 60s

Übung: Spieler müssen den Ball mit zwei schnellen Berührungen kontrollieren und weiterpassen.

→ koordinative & taktisch-kognitive Fähigkeit



Pop Toss

Zeit: 15 Durchgänge in 30s

Übung: Spieler stehen still und werfen den Ball mit einer überhand Bewegung senkrecht in die Luft. Der Ball muss auf Schulterhöhe gefangen werden.

→ koordinative & konditionelle Fähigkeiten



Bewertung:

Maximalpunktzahl: 16 Punkte (4 pro Übung)

4 Punkte: Fehlerfrei, selbstständig, in der gegebenen Zeit erfüllt

3 Punkte: Kleine Unsicherheiten, aber Ziel erreicht und Zeit eingehalten.

2 Punkte: Unsicher, mehrere Versuche, bis 10 Sek. über die Zeitgrenze, aber erfüllt.

1 Punkt: Nur mit viel Hilfe, über 10 Sek. über die Zeitgrenze.

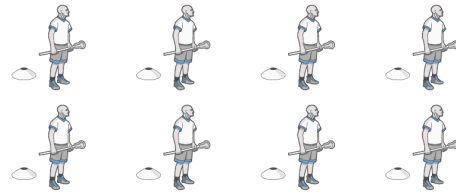
0 Punkte: Nicht erfüllt oder verweigert

Bestehensgrenze für Bronze: Mindestens 12 von 16 Punkten, wobei keine Aufgabe mit 0 Punkten bewertet sein darf.

Lacrosse- Bronzeabzeichen

Durchführung der Übungen:

Übung 1: Stationary Cradling



Geprüft werden:

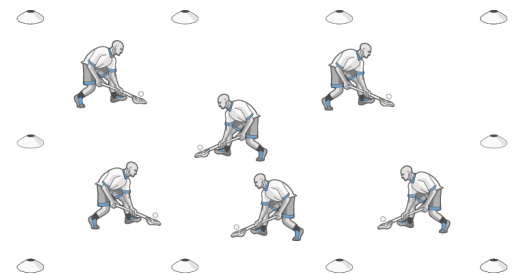
→ koordinativen Fähigkeiten, darunter Rythmus, Gleichgewicht, Hand-Auge-Koordination und Kontrolle über den Ball

1. Die Spieler stehen in einer Reihe und üben das Cradling ohne Ball. Dazu halten sie einen Ball in der Handfläche und führen ihn kontrolliert von Ohr zu Gesicht zu Ohr. Wichtig ist, dass der Ball stets auf Augenhöhe bleibt und unter Kontrolle geführt wird.
2. Nun wiederholen die Spieler die Bewegung mit dem Lacrosse-Schläger, aber zunächst ohne Ball, um die Handführung zu festigen. Sobald die Bewegung sicher ausgeführt wird, wird der Ball hinzugefügt. Die Spieler führen nun die gleiche Pendelbewegung aus, wobei sie den Ball mit dem Schläger von Ohr zu Gesicht zu Ohr bewegen.

Übung 2: Ball Drop

Geprüft werden:

→ koordinative & konditionelle Fähigkeiten, darunter Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, präzises Scooping, Ballaufnahme, Gleichgewicht und Körperkontrolle



1. Stelle ein Spielfeld mit Hütchen auf, damit sich die Teilnehmer frei bewegen können
2. Jeder Spieler hat seinen eigenen Lacrosse-Schläger und Ball.
3. Beim Startsignal („Los!“) bewegen sich die Spieler durch das Feld und üben das Cradling.
4. Sobald die Pfeife ertönt, lassen die Spieler ihren Ball fallen, suchen einen neuen und nehmen ihn mit einer sauberen Scooping-Technik auf.
5. Die Spieler setzen das Cradling fort und konzentrieren sich darauf, den Ball sicher zu führen.
6. Trainer können das Signal zum Ballwechsel mit einer Pfeife oder durch das Starten und Stoppen von Musik geben.

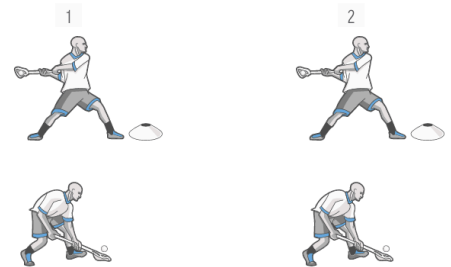
Lacrosse- Bronzeabzeichen

Durchführung der Übungen:

Übung 3: Two Touch Drill

Geprüft werden:

→ koordinative & taktisch-kognitive Fähigkeiten, darunter Hand-Auge-Koordination, Kommunikation, Spielübersicht, präzises Passen und Fangen



1. Die Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt.
2. Jede Gruppe stellt sich auf eine Linie auf dem Spielfeld, mit 3–4 Metern Abstand zwischen den Gruppen.
3. Ein Spieler beginnt mit dem Ball, während der zweite Spieler die Hauptaufgabe übernimmt.
4. Der erste Spieler rollt den Ball etwa 4 Meter weit auf das Spielfeld. Der zweite Spieler läuft los, nimmt den Ball mit einer Scooping-Technik auf und wirft ihn während der Bewegung zurück zum ersten Spieler.
5. Sobald der Ball gefangen wurde, rollt der erste Spieler einen zweiten Bodenball aus, den der zweite Spieler erneut aufnimmt.
6. Nach jeder Runde wechseln die Spieler ihre Positionen – der Werfer wird zum Läufer und umgekehrt.

Übung 4: Pop Toss



Geprüft werden :

→ koordinative & konditionelle Fähigkeiten, darunter Ballkontrolle, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, Beweglichkeit, präzises Fangen und Werfen

Jeder Spieler hat einen Lacrosse-Schläger und einen Ball. Während sie stillstehen, werfen sie den Ball mit einer Überhandbewegung senkrecht in die Luft und fangen ihn wieder. Der Wurf und das Fangen sollten auf Schulterhöhe oder knapp darunter erfolgen. Die Spieler wechseln dabei zwischen rechter und linker Hand, sodass sie sowohl mit der starken als auch mit der schwächeren Hand werfen und fangen.

Die Spieler können sich während der Übung frei bewegen und in verschiedene Richtungen laufen. Sie können ihre Geschwindigkeit schrittweise erhöhen, um die Übung anspruchsvoller zu machen. Eine zusätzliche Herausforderung besteht darin, die Übung nur mit einer Hand am Schläger auszuführen, wodurch die Ballkontrolle verbessert wird.



ZERTIFIKAT

Hiermit wird :

für herausragende Leistungen im Rahmen der **School Phantoms**
mit

Brontact

im Lacrosse ausgezeichnet.

Mit technischer Sicherheit, Ausdauer und Präzision wurden alle
Aufgaben erfolgreich gemeistert und die nötige Punktzahl für das
Gold-Abzeichen
erreicht.

Prüfender Lehrer

Schulleitung