BEWEGUNGSAUFGABE ZUM PASSEN & FANGEN (PA)

Erarbeitet zwei Stickhaltungen, die sich am besten für **a) kurze Pässe** und **b) mittlere bis weitere Pässe** eignen. Variiert dazu die **Position** und den **Abstand** beider Hände am Stick. Zur groben Orientierung ist es hilfreich, den Schaft des Sticks in drei Bereiche einzuteilen (s. *Abbildung 1*).

> *Erinnerung: Der Stickkopf sollte beim Pass oder Schuss immer **in Richtung des Ziels** geöffnet sein!*

1. Jeder von euch klebt sich mit Kreppband eine Zeitungsseite *auf Kopfhöhe* als **Ziel** an ein freies Stück Wand. Stellt euch dann zum Erproben verschiedener Stickhaltungen beim Pass zunächst einzeln **ganz nah** vor die Wand und vergrößert den Abstand zum Ziel ***nach und nach***. Variiert beim Passen gegen die Wand die **Position** und den **Abstand** beider Hände am Stick!

→ Orientiert euch an den **drei** eingezeichneten **Bereichen** rechts – jede Hand sollte mindestens einmal in jedem Bereich **alleine** und **zusammen** mit der anderen Hand gewesen sein!

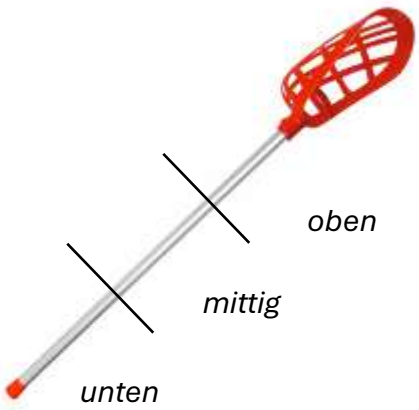

Abbildung 1: Unterteilung des Sticks in 3 Bereiche[1]

2. Tauscht euch darüber aus, welche Stickhaltung bei einer **kurzen** Distanz, und welche bei einer **weiteren** Distanz **sinnvoll** ist.

a. Markiert mit zwei roten Kreisen (für beide Hände) auf dem Whiteboard eine Stickhaltung, mit der man besonders gut **kurze Pässe** spielen kann (→ *linker Stick*).

b. Markiert mit zwei blauen Kreisen auf dem Whiteboard eine Stickhaltung, mit der man besonders gut mittlere bis **weitere Pässe** spielen kann (→ *rechter Stick*).

3. Stellt euch auf der langen Hallenseite gegenüber auf. Nur **eine Person** hat einen Stick. Die andere Person wirft ihr den Ball mit der Hand **etwas über Kopfhöhe** zu. Findet *Merkmale*, auf die man achten sollte, damit der Ball ***beim Fangen* 1. sicher im Stick landet** und **2. nicht wieder herausspringt!** Wechselt euch nach ein paar Versuchen ab.

Tragt eure **Ergebnisse** zu 1. und 2. in der **Tabelle** auf dem Whiteboard ein!

Bonusaufgabe:

Stellt euch jeweils auf der langen Hallenseite gegenüber auf und übt das Passen und Fangen. Fangt mit einer ganz kurzen Distanz an. Pro **drei** gefangenen Pässen hintereinander dürft ihr **einen Schritt zurückgehen**. Passt dabei eure Stickhaltung der Distanz an! Wie weit kommt ihr?

a. Spielt euch normale Pässe zu.

b. Versucht, euch Pässe in einem hohem Bogen zuzuspielen.

c. Spielt euch möglichst flache Pässe zu.

[1] *Bildquelle:* https://www.sport-thieme.com/Team-sport/Intercrosse/art=3364808

© *Mike Winter*

Hinweise für Lehrkräfte

- Material:
  - 1 Arbeitsblatt pro Paar (s.o.)
  - Kreppband
  - 1 Zeitungs-Doppelseite pro SchülerIn
  - Whiteboard oder (ggf. laminiertes) Plakat mit 2 eingezeichneten Sticks (für A. 2)
    - rote & blaue (Whiteboard-)Stifte
  - Whiteboard oder (ggf. laminiertes) Plakat mit Blanko-Tabelle (für A. 3)
- Erwartete bzw. anvisierte Ergebnisse:
  - A. 2 (Stickhaltung Pass):
    - Bei einem kurzen Pass befinden sich die Hände näher am Kopf des Sticks.
    - Bei einem längeren Pass werden die Hände weiter unten am Schaft platziert.
  - A. 3 (Passempfang):
    - Pässe sollten etwas über Kopfhöhe ankommen.
    - Beim Passempfang trägt eine leichte Vorneigung des Sticks zur sicheren Landung bei.
    - Ein leichtes Abfedern beim Fangen verhindert, dass der Ball wieder herausspringt.
      - Zusätzlich kann der Stick direkt nach Passempfang eingedreht werden.

© Mike Winter