

Maud C. Hietzge

Mit einem Beitrag von Michael Hoeck

Handbuch für Lacrosse und Intercrosse

Spielstruktur – Technik – Training



Mit Bildern von Alexander Leszczenski, Michael Hoeck und Kenneth Galluccio

Meyer & Meyer Verlag

796.35

Inhalt

Vorwort	7
1 Zur Einführung: Lacrosse – cooler Kult und uralte Kultur	9
2 Spot on Structure: Der Spielgedanke aus der Vogelperspektive	15
3 Deep Roots: Mythos und Genese eines Symbols	19
3.1 Indianischer Ursprung	19
3.2 Der Anfang des modernen Lacrosse in Kanada	24
4 Kurze Geschichte des Lacrosse in Europa und aktuelle Entwicklung in Deutschland	34
5 Do it fair – Intercrosse in Schule, Jugendarbeit und Verein	46
5.1 Ein erfundenes Spiel	46
5.2 Regelwerk Intercrosse	49
5.3 Technische Elemente: „Keep it simple“	51
5.4 Intercrosse verständnisorientiert vermitteln	54
5.5 Einfache, elementare Übungs- und Spielformen	56
5.6 Improvisationsmöglichkeiten für den Anfang	60
6 Spieldidaktik vom Sinn her gedacht	62
7 Grundlagen von Technik und Training	69
7.1 Prinzipielles	69
7.2 Techniken in isolierter Darstellung	73
7.3 Aufbauende Übungsformen	91
7.4 Beschreibung ausgewählter Spielformen/Transferspiele	94
7.5 Exemplarischer Einstiegsblock	99
7.6 Spielsituationen und taktisches Verhalten	100
7.7 Stand der Diskussion: Aufwärmen, Dehnen und Cool down im Überblick	104
8 Männerlacrosse (von Michael Hoeck)	107
8.1 Basis	108
8.2 Spielverlauf	112
8.3 Mannschaftstaktik	113
8.4 Angriff	117

8.5	Transition Game: Clear, Slow Break and Fast Break	119
8.6	Individualtaktik als Anwendung von Technik	123
8.7	Offensive Techniken	124
8.8	Defensive Techniken	126
8.9	Regeln	128
8.10	Spezielle Techniken	131
8.11	Trainingsideen – grundlegende Übungsformen	132

9 Frauenlacrosse – „Grace, Finesse and Tradition“

9.1	Spielkonstitutive Regeln	138
9.2	Spezielle Techniken	142
9.3	Trainingsideen	144
9.4	Anmerkungen zur Taktik	145

Anhang mit Zusatzinformationen

1	Weitere Indoorvarianten	146
2	Ergänzende Regeln	151
3	Die wichtigsten Schiedsrichterzeichen	153
4	Informationsmöglichkeiten und Bedarf	158
5	Literaturverzeichnis	160
6	Bildnachweis	166
7	Widmung	171
8	Die Autoren	173