

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 6

Artikel: Intercrosse

Autor: Jakob, Rolf C.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993286>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Intercrosse ist ein faszinierendes Spiel, das vom nordamerikanischen Indianerspiel Lacrosse stammt und vereinfacht wurde. In Kanada, den USA und in Europa begeistert dieses dynamische und schnelle Spiel immer mehr Jugendliche im Schul- und Vereinssport.

Rolf C. Jakob
Fotos: Daniel Käsermann

Stock- und Ball-Spiele existierten schon seit dem Beginn der Menschheit in allen Teilen der Welt. In Nord-Amerika ist Lacrosse das älteste dieser Stockball-Spiele und wurde von den Indianern als religiöses Ritual bei Zeremonien gespielt. Lacrosse diente auch als Kriegsvorbereitung und wurde gegen andere Stämme oder im eigenen Indianerstamm gespielt. Deshalb stammt der indianische Name Baggetaway von den Iroquois und bedeutet «kleiner Bruder vom Krieg». Die Indianer spielten Lacrosse als Stammesspiel mit hundert bis tausend Mann pro Seite. Als Tore dienten Felsen oder Bäume und manchmal auch Torpfosten, die zwischen 600 m und in einigen Fällen bis zu fünfzehn Kilometern auseinander

Eine neue alte Sportart

Intercrosse

ander waren. Die Spiele dauerten zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang über einen Zeitraum von zwei bis drei Tagen. Im Jahre 1636 berichtete der französische Missionar Jean de Brebeuf erstmals über dieses Indianerspiel und nannte es wegen des gekümmten Stockes «la crosse», was französisch auch Bischofsstab heisst.

Die französischen Siedler begannen, Lacrosse um 1800 regelmässig zu betreiben und fixierten die Spielfeldgrösse, die Regeln und die Spielerzahl pro Mannschaft. 1859 erklärten die Kanadier Lacrosse zu ihrem Nationalspiel. Lacrosse breitete sich über ganz Amerika aus und wurde anfangs 1900 in vielen Sekundarschulen und Gymnasien als Schulsport gespielt. Als olympische Disziplin war Lacrosse in Amsterdam 1928, in Los Angeles 1932 und 1948 in London vertreten. Heute wird Lacrosse und Intercrosse weltweit in 17 Nationen und von fast einer halben Million Menschen gespielt. In den USA und Kanada hat die Sportart Lacrosse in den letzten 10 Jahren die grössten Zuwachsraten im Schul- und Klubsport erzielt.

Arten von Lacrosse

Intercrosse

1985 wurde in Paris der Internationale Intercrosse-Verband FIIC gegründet, mit dem Ziel, Intercrosse als ein kontakt-

loses Mannschaftsspiel für Kinder und Jugendliche zu verbreiten. Intercrosse wird mit zwei Mannschaften von je 5 Spielern, in der Halle oder im Freien gespielt. Das Ziel des Spieles ist es, mit dem Stock mittels Pässen den Ball ins gegnerische Tor zu schießen. Die Mannschaft, welche nach Ablauf der Spielzeit mehr Tore erzielt hat, ist Sieger. Das Material ist einfach, robust und kostengünstig, sodass es überall eingesetzt werden kann. Im Vordergrund steht der Fair-play-Gedanke und das Mannschaftszusammenspiel. Intercrosse ist ein interessantes und gefährloses Spiel, das den Kindern und Jugendlichen viel Spass bereitet.

Herren-Feld Lacrosse

Gespielt wird auf einer 110 m langen und 60 m breiten Spielfläche. Die Tore sind quadratisch mit einer Seitenlänge von 1,83 m und stehen 80 m voneinander entfernt. Die Mannschaft auf dem Spielfeld besteht aus zehn Spielern: 1 Torhüter, 3 Verteidiger, 3 Mittelfeldspieler und 3 Stürmer. Die effektive Spieldauer beträgt 4mal 15 Minuten. Spielerauswechselungen erfolgen fliegend. Herren-Lacrosse wird mit Stock und Körperkontakt (Schultercheck) gespielt. Der Lacrossestock hat eine Länge von 100–182 cm und der Rahmen eine Breite von 25 cm. Der Ball ist aus Hartgummi und besitzt einen Durchmesser von 6,3 cm und ein Gewicht von 185 g. Die Spieler tragen Helm, Schulter-, Ellbogen-, Rippen-, Tiefschutz sowie gepolsterte Handschuhe. Das Spiel fasziniert durch extrem schnelle Pässe und schnellem Wechsel von Angriff zur Verteidigung. Das Spiel zeichnet sich durch die Härte des Eishockeys und das Tempo des Basketballs ab.

Damen-Feld Lacrosse

Die Damen spielen mit den gleichen Lacrossestöcken und Bällen wie die Herren. Das Spielfeld und die Torgrösse sind gleich. Im Gegensatz zum Herren-Lacrosse spielen die Damen mit 12 Spielerinnen auf dem Feld und ohne seitliche Begrenzungslinien. Die einzigen Linien sind der Anspielpunkt in der Mitte und die beiden Torlinien. Die seitlichen Begrenzungen werden zwischen den beiden Mannschaftskapitänen und den Schiedsrichterinnen ungefähr festgelegt.



Das Anspiel: Stockhinterseite gegeneinander und der Ball dazwischen.

Die Spielzeit beträgt 2mal 25 Minuten. Die Spielerinnen-Auswechslung erfolgt ausschliesslich in der Halbzeitpause oder bei Verletzungen. Damen-Lacrosse wird ohne Schutzausrüstung gespielt, weshalb nur mit Stockkontakt (Stockcheck) und ohne Körperkontakt gespielt werden darf.

Box-Lacrosse

Diese Variante gilt als die härteste aller Lacrosse-Spiele. Box-Lacrosse wird in einer Profiligen von Herren während den Sommermonaten auf Eishockeyfeldern mit Banden gespielt. In jeder Mannschaft spielen sechs Spieler auf dem Feld. Das Tor ist etwas kleiner (150 x 150 cm). Die Spieler tragen eine komplette Ausrüstung wie beim Feld Lacrosse, weil Stock-, Schulter- und sogar Crossecheck von vorne und von der Seite erlaubt sind. Das Spiel ist um einiges schneller, denn jede Mannschaft hat nur 30 Sekunden Zeit vom Moment des Ballbesitzes bis zum Abschliessen des Angriffes, sonst bekommt die andere Mannschaft den Ball zugesprochen. Die Auswechslungen erfolgen fliegend. Fouls und übertriebene Härte werden mit Zeitstrafen von 2 bis 5 Minuten oder mit Matchstrafe geahndet.

Uni-Lacrosse

Das Spiel wurde 1995 vom Internationalen Lacrosse-Verband als neue Disziplin eingeführt, um den Einstieg in das Damen- wie auch Herren-Feld-Lacrosse zu erleichtern. Gespielt wird mit gemischten Mannschaften von 8 bis 10 Personen aussen und sechs Personen pro Mannschaft in der Halle. Die Aussentore sind 183 cm und in der Halle 120 x 120 cm. Wie im Lacrosse wird mit dem selben Stock und Ball gespielt. Nur der Torhüter spielt mit einer Schutzausrüstung. Als Regeln gelten grundsätzlich die Damenregeln.

Vorzüge für den Sportunterricht

Die Sportart baut auf dem Fair-play-Gedanken auf und ist ein kontaktloses Mannschaftsspiel, das sich für Knaben und Mädchen sowie gemischte Mannschaften gut eignet. Intercrosse kann überall gespielt werden, in der Halle oder im Freien und braucht nicht unbedingt ein ebenes Spielfeld. Die Regeln sind einfach und können zusammen mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet und selber entwickelt werden. Intercrosse fördert die Bilateralität ganzheitlich und vollständig. Ein gut ausgebildeter Spieler kann den Ball auf beiden Seiten aufnehmen, werfen und fangen sowie alle diese Grundbewe-



Torschuss: Nach einem Schuss oder Pass zeigt der Stock in Richtung des Zieles.

gungsmuster mit gekreuzten Armen auf beiden Seiten ausführen. Ein weiterer positiver Punkt der koordinativen Schulung ist die Lernerfahrung mit einem verlängerten Sportgerät, vergleichbar mit dem Tennis- oder Squashraket oder dem Unihockeystock.

Der Umgang mit Stock und Ball begeistert die meisten Personen sofort und bereitet grossen Spass beim Spiel. Mit ein bisschen Übung wird Intercrosse zum schnellen und konditionell fordernden Spiel ähnlich wie das Unihockey.

Einfach zu lernen?

Intercrosse ist nicht schwieriger zu lernen als andere Mannschaftssportarten wie Basketball, Handball oder Unihockey. Natürlich braucht es wie in jeder Sportart Geduld, um die Grundfertigkeiten wie Ballaufnahmen, Werfen, Fangen und «cradling» (spezielle Wiegebewegung, damit der Ball bei schnellen Richtungsänderungen nicht aus dem Stock fliegt). Diese Bewegung ist vergleichbar mit dem Dribbling des Basketball, um dem Gegner auszuweichen. In der Praxis zeigt sich, dass die Schülerinnen und Schüler Intercrosse schnell lernen. Im Sinne des Bewegungslernens ist diese Sportart geeignet, die Lernenden den Umgang mit einem verlängerten Sportgerät zu lehren.

Material und Ausrüstung

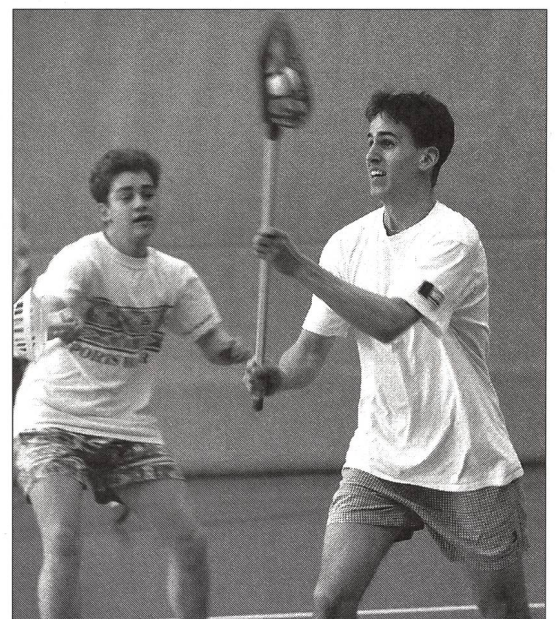
Die Intercrossestöcke sind aus einem leichten Aluminiumschaft und einem robusten Plastikkorb hergestellt und sind 104 cm lang. Der Ball (7,8 cm

Durchmesser) ist aus Weichplastik, wiegt 75 g und verhindert Verletzungen bei einem versehentlichen Körpertreffer. Als Tor kann ein Unihockeytor oder ein Kasten benutzt werden. Bis zum 11. Altersjahr empfiehlt es sich, ohne Tothüter zu spielen. Sofern mit Torhüter gespielt wird, sollte er unbedingt einen Helm mit Gesichtsschutz tragen.

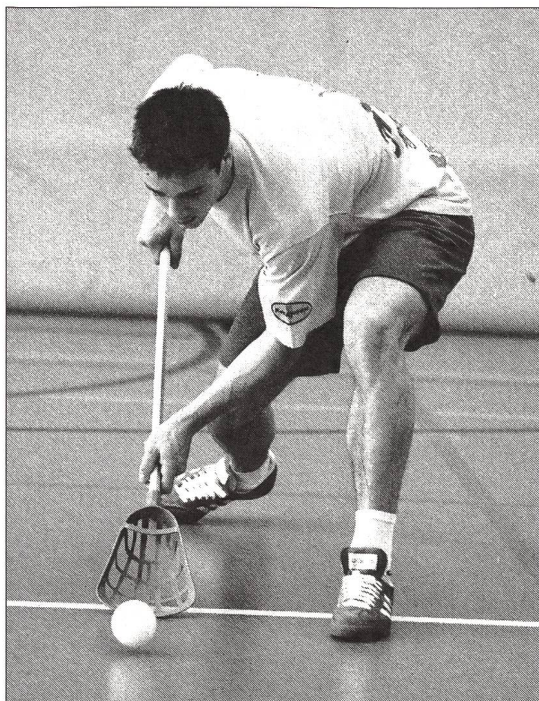
Regeln

Spielfeld

In der Halle: Keine Seitenlinien und Grundlinien. Von den Wänden abspringende Bälle werden weiter gespielt. Aussen können Seiten- und Grundlinien je nach Spielerzahl und Platzgrösse festgelegt werden. Das Spiel-



Pass und Verteidigen mit Stock.



Tiefe Stock- und Körperposition bei der Ballaufnahme.

feld ist durch eine Mittellinie in eine Angriffs- und eine Verteidigungshälfte unterteilt. Die Tore sind 120 x 120 cm gross (Unihockeygoal). Jedes Tor ist von einem kreisförmigen Torraum mit 3 m Radius umgeben (auch Basketball-Trapez benutzbar). Die Strafwurflinie ist 7 m vom Tor entfernt.

Ausrüstung

Es darf nur mit einem Intercrosse-Stock und einem weichen Intercrosse-Ball gespielt werden. Die Feldspieler tragen normale Sportbekleidung. Der Torhüter muss einen Gesichtsschutz tragen (Unihockeyhelm).

Mannschaft

Die Mannschaft besteht aus 5 oder 6 Feldspielern inklusiv Torhüter, je nach Spielfeldgrösse. Zusätzlich sitzen drei Ersatzspieler auf der Spielerbank und können fliegend eingewechselt. Die Einwechslung erfolgt am Spielfeldrand durch Stockübergabe.

Spieldauer

Zwei Halbzeiten zu 15 Minuten. Die Pause beträgt 10 Minuten. Bei einem Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 2 x 3 Minuten. Sofern der Spielstand immer noch unentschieden ist, wird bis zum Entscheidungstor gespielt (sudden death).

Anspiel

Der Ball wird zwischen den Stöcken der beiden Spieler am Boden platziert, sodass die Korbhinterseite beider Stöcke den Ball berührt (Foto). Auf den Anpfiff

des Schiedsrichters dürfen die Stöcke bewegt und kann der Ball gespielt werden. Nach einem Tor erfolgt wieder das gleiche Anspiel in der Mitte.

Allgemeine Spielregeln

Die Feldspieler dürfen den Ball am Boden oder in der Luft nur mit dem Stock spielen. Hand- und Fusspiel wird mit Freistoss für die gegnerische Mannschaft bestraft.

Ein Spieler darf den Ball nicht länger als 5 Sekunden im Stock halten (in der Halle 4 Sekunden). Während dieser Zeit kann er mit dem Ball beliebig weit laufen, passen oder ein Tor schiessen. Am Anfang sollte der Schiedsrichter die Zeit laut zählen, damit sich die Spieler an die Zeit gewöhnen. Zeitüberschreitung wird mit Freistoss bestraft.

Der Torhüter darf im Torraum den Ball mit dem ganzen Körper abwehren. Ist der Ball unter Kontrolle des Torwartes, muss er mit dem Stock innert 5 Sekunden (Halle 4 Sek.) abgespielt werden. Zeitüberschreitung wird mit Freistoss bestraft.

Der Torraum darf nur durch den Torhüter betreten werden. Er darf den Torraum verlassen und auch Tore schiessen. Betreten des Torraumes durch Feldspieler führt zu Freistoss für den Gegner.

Die Spieler müssen den Stock im Angriff und in der Verteidigung mit beiden Händen halten. Ausnahme: freier Bo-

denball oder freier Ball in der Luft. Strafe: 1 Min.

Behinderungen des Gegners mit Körper- oder Stockkontakt sind verboten. Leichte Behinderungen führen zu einem Freistoss. Grobe Behinderungen führen zu 1-Minuten-Strafen oder zu einem Strafwurf. Wird ein Angreifer in der Angriffshälfte vom Verteidiger gefoult (Verteidigerfoul) so erhält der Angreifer einen Strafwurf von der 7-m-Linie. Alle anderen Fouls in der Angriffs- oder Verteidigungshälfte haben eine Strafminute zur Folge.

Der Angreifer darf erst auf das Tor schiessen, wenn in der direkten Schusslinie zum Tor kein Spieler steht. Blinde und unkontrollierte Torschüsse sind verboten und werden mit einer Strafminute geahndet.

Die verteidigende Mannschaft darf keine Zonenverteidigung ausführen, ausser wenn sie in Unterzahl spielt. Strafe: 1 Min.

Jeder Freistoss erfolgt am Ort des Vergehens durch einen Pass (indirekter Freistoss). Alle Gegenspieler müssen einen Abstand von 2 m unaufgefordert einhalten. Strafe: 1 Minute.

Gefährliches Stockspiel, Blockieren des Balles am Körper oder Halten des Balles im Korb führen ebenfalls zu 1-Minuten-Strafen.

Absichtliche Fouls und unsportliches Verhalten werden mit Platzverweis bestraft.

Methodische Hilfsregeln

Abdeckregel

Wer den freien Ball mit dem Stock abdecken kann, darf ihn ungehindert aufnehmen. Die Gegner halten einen Abstand von 2 m ein.

Passregel

Um das Zusammenspiel zu fördern, müssen drei Pässe vor dem Torschuss gespielt werden. ■

Weitere Informationen, Material, Regeln, Literatur oder Videos können bezogen werden bei:

Schweizerischer Lacrosse- und Intercrosse-Verband SLIV, Postfach, 6052 Hergiswil, Telefon und Fax: 041 630 45 43

Dienstleistungen

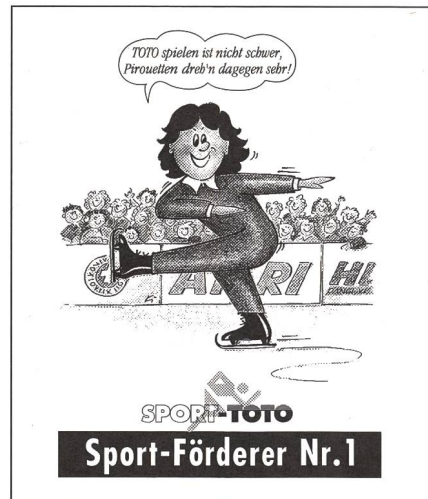
Informations-, Fortbildungskurse, Materialverkauf und Vermietung, Regeln, Videos, Medienverwaltung, Hilfestellung bei Turnieren, Kontakt zum Internationalen Lacrosse- und Intercrosse-Verband. Regionaler Aufbau von Schulturnieren in Zusammenarbeit mit Lehrer/innen und Schulen die bereits Intercrosse spielen oder eine solche Veranstaltung organisieren möchten.

Video

Einführung in die Sportart Intercrosse 20 Min. Englisch

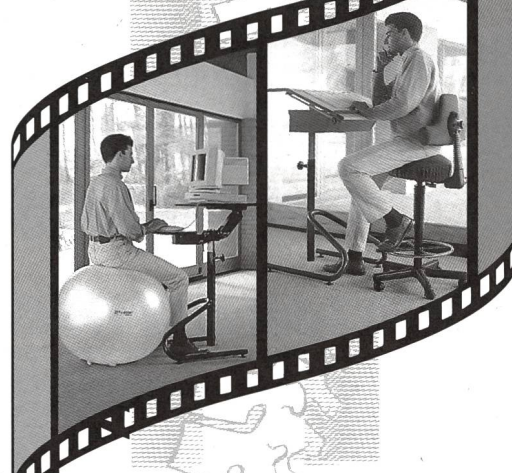
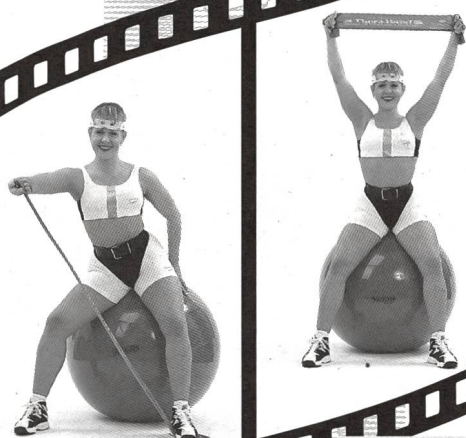
Dokumentationen

- Intercrosse in der Schule; 30 Seiten, 20 Abb.
- Intercrosse-Regeln deutsch

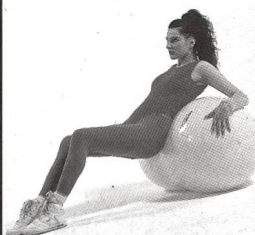
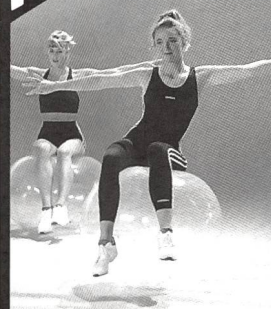


ON THE MOVE

VISTA
WELLNESS



Schon Gesehen?
Déjà vu ?



GYMNIC[®]
LINE

Thera-Band

RITM[®] **BIL**

Viscolas

Bitte senden Sie mir Ihre Unterlagen
SVP envoyez-moi votre documentation
mit der Broschüre
avec la brochure "On the move" Dr. med. Bruno Baviera

Name / nom
Adresse
Tel.

VISTA
WELLNESS

Industriering 7
CH-3250 LYSS-BE
Tel. (032) 85 70 30
Fax (032) 85 70 35

Rue des Longschamps 28
CH-2014 BÖLE-NE
Tél. (038) 41 42 52
Fax (038) 41 42 87