

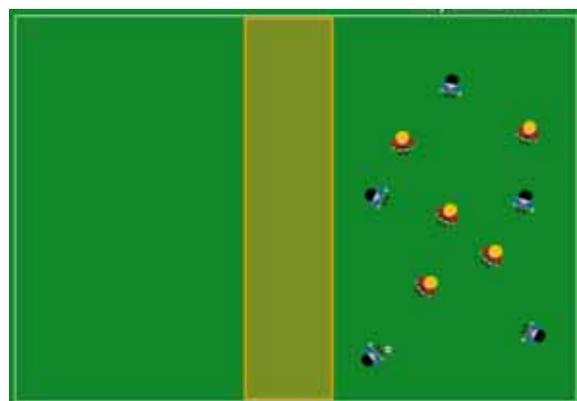
## Teil « Intermittierend »

### Demonstrationsinhalte



#### Spiel 6 gegen 6 mit 2 Bällen

½ Spielfeld  
5vs5 oder 6vs6 (möglich vom 4vs4 bis 11vs11 →  
Feldgrösse)  
Jedes Team hat einen Ball  
Dauer: 2 x 6 min.  
Punkte: Wenn ein Team beide Bälle besitzt (mind. 2  
Pässe)



#### Ballhalten mit Wechsel der Spielzonen

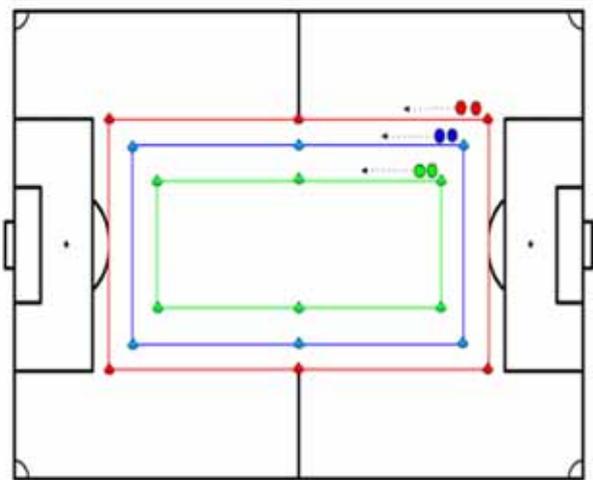
Feldgrösse 40x40m, unterteilt in 3 Zonen  
5vs5 oder 6vs6 (möglich vom 3vs3 bis 11vs11 →  
Feldgrösse)  
Mittelzone: der Ball darf in dieser Zone nicht berührt  
werden  
Dauer: 3 x 4 min. mit 1 min. Wiederholungspause  
Punkt: Wenn ein Team während eines bestimmten  
Zeitraumes den Ball nicht verliert, oder beim  
Zonenwechsel (Hin und zurück in die Ausgangszone)



#### Alternierend TE und Laufen

TE Zonen: Direktpass, jonglieren, Kopfball, Volley ...  
Dauer TE Zone: 30 Sekunden  
Laufzonen: Sprint und Läufe à 70 %  
Dauer: 3 à 4 Runden (ca. 8 min.)  
2. Gruppe: Fussball-Tennis

Jede Gruppe absolviert jeden Teil einmal (TE / Laufen)



#### Intermittierend 15-15 (à 100%/50%)

ROT 19.5 km/h > 81m - 40m  
BLAU 17.5 km/h > 73m - 36m  
GRÜN 16.5 km/h > 69m - 34m