

Intercrosse – Laufübungen: Zusammenspiel und Ausdauer 1

Intercrosse zeichnet sich vor allem durch gutes und schnelles Zusammenspiel aus. In dieser Lektion wird beides kombiniert trainiert und angewendet.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: ab 6. Schuljahr
- Alter: ab 11 Jahren
- Niveau: Fortgeschrittene



Lernziele

- Kommunikation im Team verbessern
- Ausdauer verbessern
- Teamspiel trainieren

[Lektion: Zusammenspiel und Ausdauer 1 \(pdf\)](#)

Quelle: [Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO