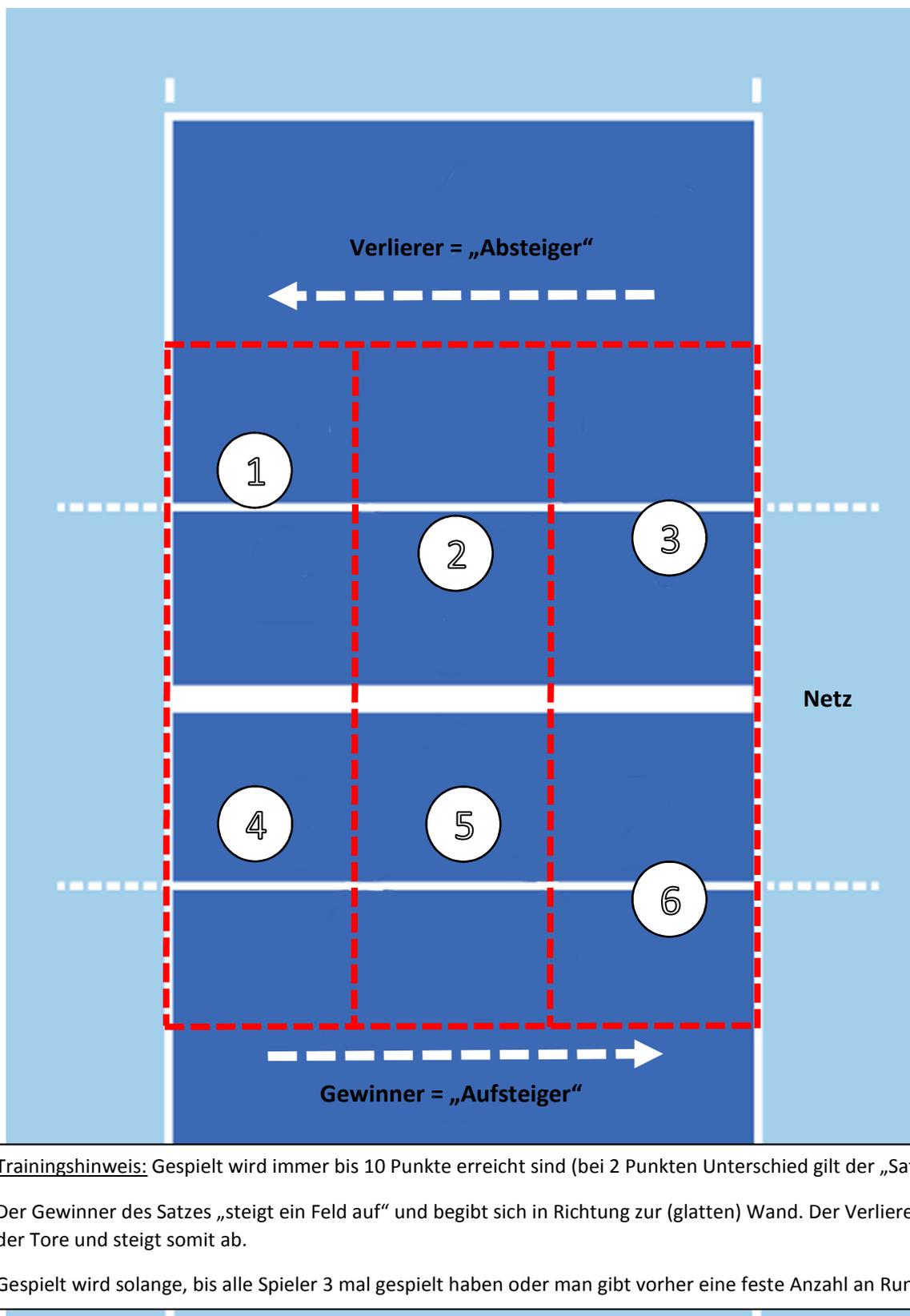


## **Training:** Das „Aufstiegsturnier“

Dies ist eine gute Aufwärmübung zum Anfang. Mindestens 6 Spieler benötigt man für diese Übung, wobei dann 1 gegen 1 gespielt wird. Bei mehr als 6 Spielern, füllt man die Mannschaften zu je 2er Teams auf. Es darf auch ruhig hierbei 2 gegen 1 gespielt werden.

Unterteilt dafür das Feld in 3 gleich große Einzelfelder wie unten dargestellt. Nehmt dazu die Gummimarkierungen!



**Trainingshinweis:** Gespielt wird immer bis 10 Punkte erreicht sind (bei 2 Punkten Unterschied gilt der „Satz“ als gewonnen).

Der Gewinner des Satzes „steigt ein Feld auf“ und begibt sich in Richtung zur (glatten) Wand. Der Verlierer geht ein Feld in Richtung der Tore und steigt somit ab.

Gespielt wird solange, bis alle Spieler 3 mal gespielt haben oder man gibt vorher eine feste Anzahl an Runden vor.