

Rückwärtssprint – Vorwärtssprint – Torschuss

Beide Spieler starten auf Zeichen im Sprint rückwärts zum abgelegten Hütchen (Entfernung variierbar). Sobald sie das erreicht haben, sprinten sie vorwärts zum an der Strafraumgrenze abgelegten Ball. Der schnellere Spieler gibt einen platzierten Torschuss ab.

