

nach Selbstvorlage (von der Torauslinie)

Es werden zwei Hütchen etwa 15 Meter leicht seitlich vor einem Tor mit Torhüter aufgestellt. Die Spieler (alle mit Ball) postieren sich in zwei gleich großen Gruppen links und rechts neben dem Tor.

Der erste Spieler der Gruppe A spielt einen flachen Ball dosiert zwischen beide Hütchen und startet in höchstem Tempo hinterher, um einen Torschuss abzugeben. Im Anschluss stellt er sich bei Gruppe B an, deren erster Spieler nun die Übung absolviert.

