

nach Selbstvorlage mit Sprint

Alle Spieler stellen sich mit je einem Ball etwa fünf Meter vor dem Mittelkreis auf. Frontal vor dem Tor sind zwei Hütchenlinien markiert. Der erste Spieler spielt seinen Ball vor und darf erst nachstarten, wenn der Ball die erste Hütchenlinie erreicht hat. Er muss aber direkt zum Torabschluss kommen, bevor der Ball die zweite Hütchenlinie passiert hat. Danach beginnt der nächste Spieler mit der Übung.

