

A diagram illustrating a particle's possible paths in a potential well. A horizontal line represents the potential barrier. Above it is a rectangular region representing the potential well. A black dot is positioned above the well. Below the barrier, a wavy line represents the particle's wavefunction. Several colored dots (yellow, red, blue) are placed along this wavy line. Below the barrier, a solid line with an arrow points from a point labeled 'D' to a point labeled 'B'. A dashed line with an arrow points from a point labeled 'A' to a point labeled 'B'. Another dashed line with an arrow points from a point labeled 'B' to a point labeled 'C'. A solid line with an arrow points from a point labeled 'B' to a point labeled 'D'. A dashed line with an arrow points from a point labeled 'B' to a point labeled 'C'.

- A spielt einen druckvollen Pass auf B.
- B startet dem Ball entgegen bis mindestens zum Hütchentor.
- B lässt den Ball auf C klatschen.
- C spielt den Ball in den Lauf des startenden D.
- D sucht sich eines der farbigen Hütchentore aus und gibt einen Torschuss ab. Alternativ kann der Trainer oder der Passgeber eine Farbe ansagen und der Spieler muss durch das entsprechende Hütchentor dribbeln und gibt danach den Torschuss ab.
- Bei wenigen Spielern wechseln die Spieler der Reihe nach

eine Position weiter ($A \rightarrow B$, $B \rightarrow C$, $C \rightarrow D$, $D \rightarrow A$). Um die Übung nicht ins Stocken geraten zu lassen, kann man bei C und D auch mehrere Spieler positionieren. Oder man teilt die Mannschaft in drei gleich große Gruppen, wovon eine Gruppe die Positionen A und B besetzt, eine C und eine D. Nach einer gewissen Zeit tauschen die Gruppen komplett.