

Setup

Start und Ziel sind am selben Ort. Diese liegen am einen Ende bzw. auf der Linie des Bullykreises. Genau auf der gegenüberliegenden Seite des Bullykreises und ebenfalls auf dessen Linie steht eine Trainingsstange, welche den Bremspunkt markiert. Vier weitere Trainingsstangen werden in einem Rechteck ausserhalb des Bullykreises aufgestellt. Zwei dieser Stangen stehen in der Verlängerung von Start/Ziel und die anderen zwei in der Verlängerung des Bremspunktes.

Ausführung

Der/die Teilnehmer/in fährt scheibenführend vorwärts vom Start zur ersten Trainingsstange. Diese befindet sich vom Start aus gesehen vorne links. Diese Stange wird zur Hälfte umrundet. Währenddessen wird von vorwärts auf rückwärts gewechselt. Danach geht es rückwärtsfahrend zur zweiten Trainingsstange, welche wiederum zur Hälfte umrundet wird. Diesmal wird von rückwärts wieder auf vorwärts gewechselt. Nun wird die dritte Trainingsstange auf der gegenüberliegenden Seite vorwärtsfahrend anvisiert. Während deren Umrundung wird wieder auf rückwärts gewechselt. Rückwärtsfahrend gelangt der/die Teilnehmer/in zur vierten Trainingsstange, welche wieder zur Hälfte umrundet wird. Dabei wird erneut von rückwärts auf vorwärts gewechselt. Es geht nun weiter zum Bremspunkt. Dort wird bis zum Stillstand abgebremst und von dort zur Start-/Ziel-Markierung gesprintet, welche zum Schluss durchfahren wird.

Die Torhüter absolvieren die Übung gleich wie die Feldspieler. Sie verwenden den Torhüterstock.

Bewertung

Die Zeit zwischen Start und Ziel.

Die Qualität der Ausführung durch einen Spieler-Experten.