

Pfiffe (Laufkoordination)

Alle Spieler laufen von der Seitenlinie aus in Richtung gegenüberliegende Seitenauslinie. Jeder Pfiff des Trainers hat unterschiedliche Aufgabenstellungen zur Folge, so daß sich die Spieler neben den Laufbewegungen auf die Pfiffe konzentrieren müssen:

- 1 Pfiff (kurz): schnelle 180-Grad-Drehung und Weiterlaufen
- 1 Pfiff (lang): die Spieler traben normal weiter
- 2 Pfiffe (kurz aufeinanderfolgend): Spieler setzen sich kurz hin, stehen wieder auf und traben in entgegengesetzte Richtung weiter
- 3 Pfiffe (kurz aufeinanderfolgend): Hinlegen, Aufstehen und in entgegengesetzte Richtung weiterlaufen