

1v1 sprint + afslutning

Drill Description

Mål: hurtighed over længere distancer (15-20m)

1. 1 spiller står mellem keglerne og laver en hurtig pasning mellem keglerner.
2. Spillerne ved hver kegle venter på pasningen, begynder at sprinte når de hører pasningen, sprinter ca. 10m, kæmper 1v1 for bolden og afsluter til sidst.
3. 6x 20m sprints (3 højre, 3 venstre), 30-45s pause, 100% hurtighed

Material

2 kegler
6-8 bolde

Level

- Sprint kan laves længere/kortere.
- Sprint kan laves fra forskellige retninger og med forskellige startpositioner.

Cues

- Agressiv arm bevægelse frem og tilbage (ikke ud til siderne)
- 'Spænd i maven' 'Lige ryk'
- 'Fod cykler over knæet'
- 'Foden pejer frem, op og lander aggressivt under kroppen'

