

Acceleration med modstand

Drill Description

Mål: Acceleration (5-10m) med modstand

1. Parøvelse hvor en af spillerne laver modstand mod spilleren som er igang med at accelerere ved at holde på spillerens skuldere.

2. Første 5m med modstand, sidste 10m uden modstand:

- 2x Sprint fremad m/modstand og sprint efter gule kegler
- 2x Baglænsløb m/modstand og sprint efter gule kegler
- 2x Sidelænsløb m/modstand og sprint efter gule kegler

Cues

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

