

Accelerations teknik

Drill description

1. 2x 20s Wall drill (par øvelse) samme sted/frem:

En spiller holder armene på den anden spillers skulder og laver accelerations teknik på stedet, mens den anden spiller holder modstand.

2. 3 x 5m Acceleration med elastik modstand (par øvelse):

1 spiller bruger rund elastik om hoften og accelererer 5m mens den anden spiller holder modstand med elastikken bag fra.

3. 45° fald frem + løb 5m:

Spillerne falder frem indtil 45° med græsset og sprinter 5m frem uden modstand

Feedback

- 'Fokus på korrekt teknik frem for hurtighed'
- 'Stræk det bagerste ben helt ud, så der er en lige linje mellem ankel, knæ, hofte og skulder'
- 'Kig 5m frem'
- 'Agressiv arm bevægelse frem og tilbage' (ikke ud til siderne, så du ikke går ud af balance)
- 'Spænd i maven', 'Hold rykken lige'
- 'Foden pejer frem, op og lander aggressivt bagved kroppen'

