

# Kryds stafet

## Drill Description

Mål: Accelerationsevne + retningskift

1. 4 hold fordeles ved de gule kegler.
2. 1 spiller fra hvert hold sprinter med bolden (holder bolden med hænder/dribler) rundt om orange kegle (højre/venstre side) og vender tilbage til den gule kegle.
3. Spilleren giver bolden videre til holdkamerat som er bag ved den gule kegle, som så sprinter videre med bolden.
4. Sidste spiller fra holdet prøver at ramme bolden i midten med en pasning. Holdet der rammer bolden i midten først får 1 point.

Løb 5x 100% hurtighed

Variationer: spillerne starter med ryggen til keglen/dribler med bolden+pasning ved orange kegle/løber baglæns)

## Material

5 bolde  
8 pinde/kegler

## Level

- Sprint kan gøres kortere/længere.
- Lav forskellige variationer i løbet.

