

Retningsskift teknik

Drill description

1. Lav 2 rækker kegler med ca. 2m fra hinanden.
2. Del gruppen i 2 hold.
3. Spillerne laver retningsskift i samme række 2x frem/tilbage og 2x side/side løb.
4. Spillerne bruger bægge rækker til at lave 2x retningsskift fra side/side og 2x frem/tilbage.

Evt. End øvelsen med 2-3x stafet sprint løb

Cues

'Fokus på korrekt teknik frem for hurtighed'

'Brems med det inderste ben, afsæt med det yderste'

'Foden lander langt fra kroppen'og 'Knæ ved indersiden af foden'

'Ryggen og foden vender den vej du vil hen'

'Spænd i maven så kroppen ikke falder ud til siden når du bremser' (minimere skulder bevægelse og få en hurtigere vending)

