

Sprint m/pasning

Drill Description

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

1. Spilleren ved den gule kegle laver en pasning til spilleren ved den orange kegle, får bolden tilbage, og laver en hurtig stikning til den blå kegle. Spilleren ved den orange kegle sprinter til bolden.

3. 6x 20m sprints (3 højre, 3 venstre), 45s pause, 100% hurtighed

Material

6 kegler
12 bolde

Level

- Sprint afstand kan laves kortere/længere
- Kan evt. ende med en afslutning

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'

