

# Stafet sprint med retningskift

## Drill description

Mål: Accelerationsevne + retningskift

1. Del holdet i 2 grupper.
2. Spillerne laver forskellige variationer af løbet og giver 'high-five' til den næste spiller.
3. 4-5x sprint løb

## Material

6 kegler

## 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)

