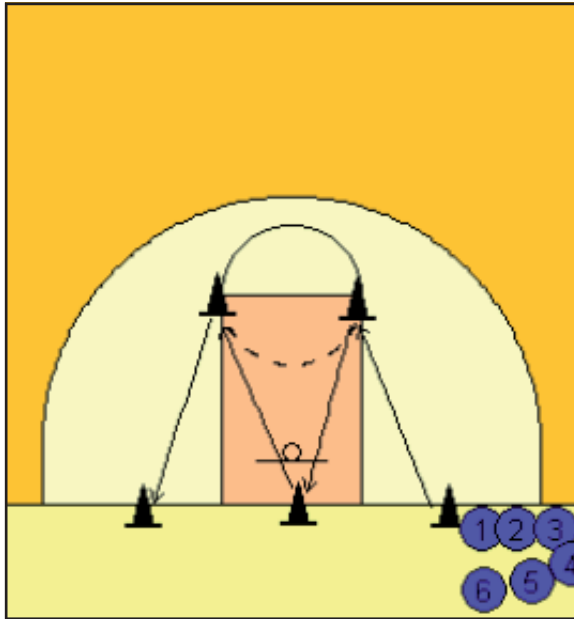

Drillname: Speed Drill
Kategorie: Conditioning
Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: Abwechslungsreicher Conditioning-Drill mit Abstopp- und Beschleunigungsbewegungen.

Organisation: 6 Spieler, 5 Hütchen



Der Drill beginnt unten rechts beim ersten Hütchen. Es wird vorwärts bis hoch an das zweite Hütchen gesprintet. Dann schnell abgestoppt, möglichst nicht mit vielen kleinen Schritten, sondern mit einem Schritt. Dann geht es zurück zum unteren Hütchen, diese Strecke wird rückwärts gelaufen. Zum vierten Hütchen geht es dann im Defense-Gleitschritt vorwärts. Dann im Defense-Gleitschritt rückwärts zum letzten Hütchen. Nach 3 Runden eine kurze Pause einlegen.