### ÜBUNGSKARTEN



**Technik** 

dich dem Ball aus der

und bringst den Ball vom Boden an deinen Körper

Bei dieser Technik näherst du

Bewegung oder aus dem Stand

# Der Pick-up

Beim Ladies Gaelic Football wird der Pick-up verwendet, um den Ball vom Boden aufzunehmen und zum Körper zu führen

## Hände

Platziere eine Hand vor dem Ball. Das Standbein und die andere Hand platzierst du hinter dem Ball

# Kopf

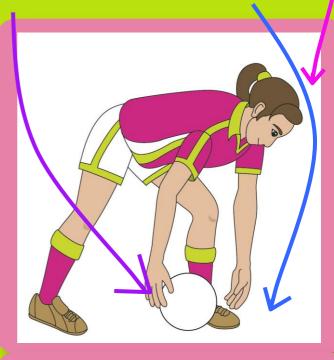
Ball immer im Blick

Platziere das Standbein neben dem Ball

Beide Füße müssen den Boden berühren

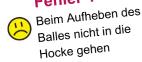
## Wichtige Punkte

- 1 Bewege dich auf den Ball zu. Beuge deine Hüfte und Knie. Stelle dein Standbein neben den Ball.
  - Halte den Kopf nach unten und behalte den Ball
- 2. im Blick Platziere die Hand auf der Seite des Standbeins vor dem Ball und die andere Hand direkt hinter dem Ball
  - Spreize deine Finger
- 3. Nehme den Ball vom Boden auf und führe ihn zu deinem Körper



# Häufige Fehler

### Fehler 1



Es ist wichtig, Hüfte und Knie zu beugen

### Fehler 2

- Aufheben des Balles auf dem Boden
  - Stelle sicher, dass beide Füße fest auf dem Boden stehen, ehe du den Ball aufnimmst

