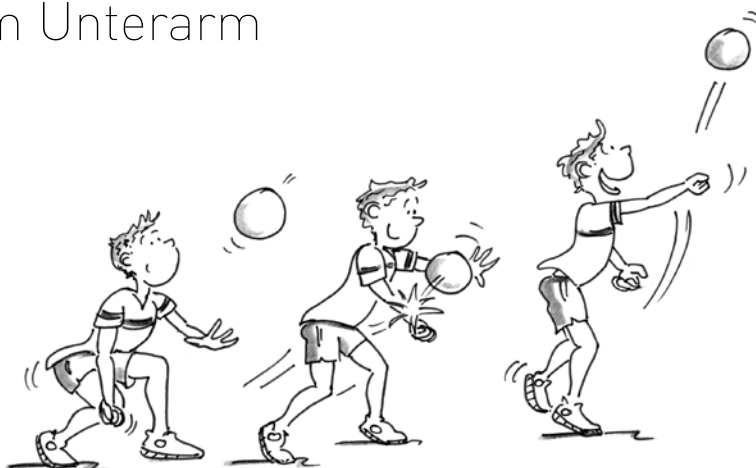


# Die Technik: Spielen mit dem Unterarm




Fragen, um die Technik (weiter-)zu entwickeln.

### Bewegungsmerkmale


- Tief-Hoch-Vorwärtsbewegung
- Körper- Ball- Ziel in einer Linie
- Gestreckter, ausgedrehter Unterarm



### Niveau Basic

Fragen	Mögliche Antworten	
Was hilft euch, um den Ball weit nach vorne spielen zu können?	Vorwärtsbewegung in den Ball - Auslaufen nach vorne	
Wie ist die Armhaltung beim Ballkontakt? Zeigt einmal wo ihr den Ball trefft!	Gestreckte Arme und die Innenseite des Unterarms zeigt nach oben. Die Faust ist leicht geschlossen (nicht verkrampft)	
Wie spielt ihr einen ruhigen Ball?	Tief-Hoch Bewegung.	

## Niveau Fortgeschrittene

Fragen	Mögliche Antworten	
Wie könnt ihr einen Ball in weiter Entfernung abnehmen?	Mit einem Hecht, können auch weit entfernte Bälle abgewehrt werden.	
Welche Abwehr-Möglichkeiten gibt es für einen Ball, der euch in die Füße gespielt wird?	Am einfachsten ist es, ein paar Schritte nach vorne zu gehen und den Ball direkt vor einer Bodenberührung abzuwehren. Falls dies nicht möglich ist, gibt es noch die Möglichkeit den Ball Drop zu nehmen.	