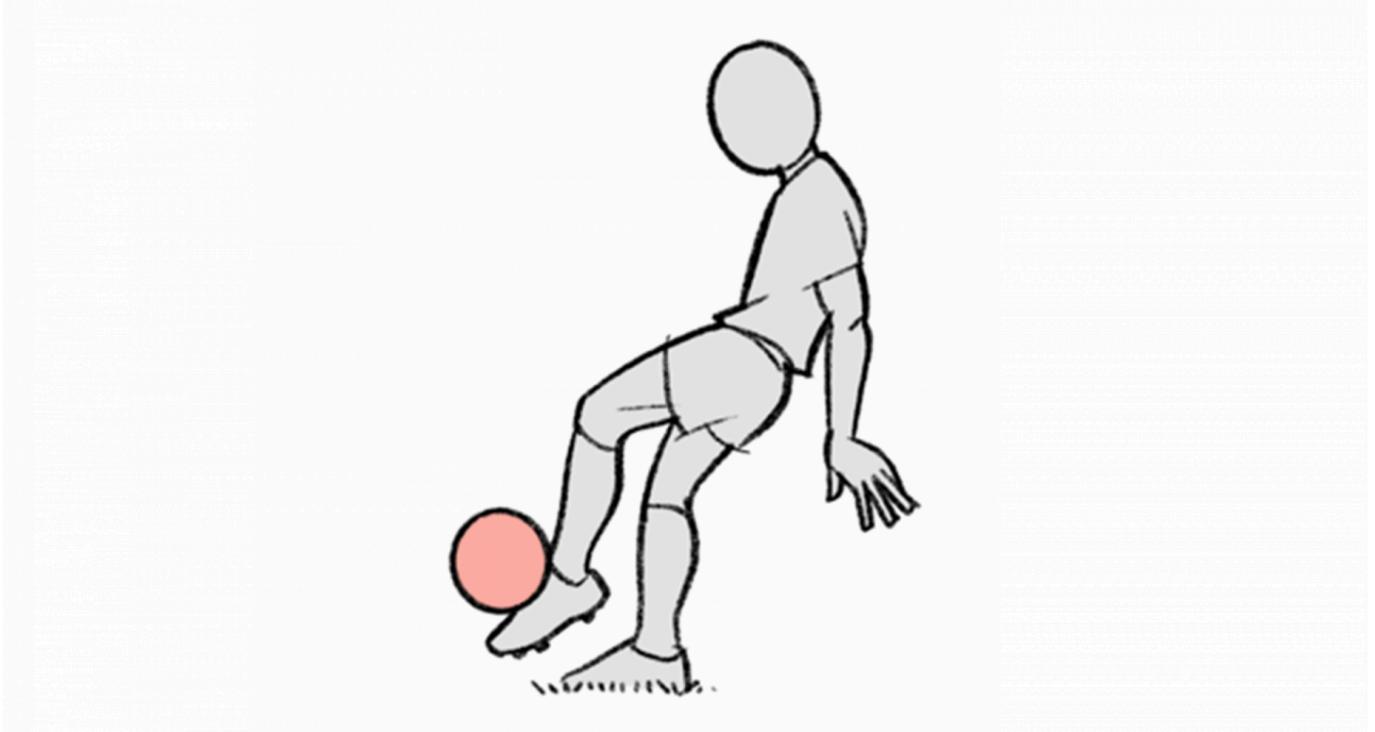


## Football gaélique – Les habiletés: Punt kick

Le punt kick est la technique de passe au pied la plus importante au football gaélique. Le joueur peut aussi l'utiliser pour marquer un point ou un but (surtout s'il se trouve face au goal et non de côté).



Le ballon est tout d'abord tenu à deux mains puis dans la main côté jambe libre. La tête est orientée vers le bas (les yeux fixés sur le ballon). Le joueur effectue un pas vers l'avant avec la jambe qui ne frappe pas, puis il lâche le ballon sur l'autre jambe. Cette dernière, en complète extension, expédie le ballon en direction de la cible.

### Erreurs typiques

- Jambe de frappe fléchie
- Ballon joué avec la main opposée
- Regard quittant trop tôt le ballon

#### Plus d'informations

- [Punt kick](#) (pdf, en anglais)
- [Vidéo](#)

---

Source: Tobias Graf, enseignant d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel), chargé de cours à la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse (FHNW)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**