

Football gaélique – Les habiletés: Bounce (rebond)

Le dribble représente la seconde option pour avancer balle en main. Après quatre pas au maximum, la joueuse doit faire rebondir le ballon sur le sol (comme au basketball ou au handball). Il ne peut pas dribbler une deuxième fois consécutive après avoir repris sa course.



Pour protéger son ballon, la joueuse le tient à deux mains. Pour le dribble, elle fixe le ballon, écarte légèrement les doigts de la main sur l'arrière du ballon, puis elle tend le bras pour le faire rebondir au sol. Le ballon est repris à deux mains et ramené près du corps.

Erreurs typiques

- Dribble avec les deux mains
- Dribble trop ou pas assez fort
- Réception du ballon à une seule main

Plus d'informations

- [Bounce](#) (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