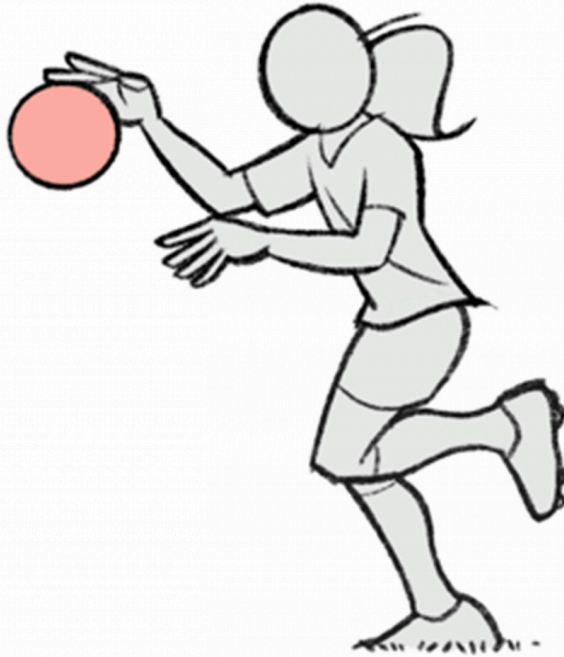


Gaelic Football – Die Skills: Bounce

Der Bounce (Prellen) ist wie der Toe-Tap eine wichtige Fertigkeit, um im Ballbesitz zu bleiben und gleichzeitig nicht gefoult zu werden. Dabei wird der Ball im Laufen (nach maximal vier Schritten) mit einer Hand (wie im Basket- oder Handball) auf den Boden geprellt. Diese Aktion darf nur einmal in Folge ausgeführt werden.



Der Ball wird zur Absicherung gegenüber einem Gegner in zwei Händen gehalten. Der Blick ist auf den Ball gerichtet. Dann werden die Finger einer Hand hinter dem Ball leicht gespreizt und der Ball durch eine Streckung auf den Boden geprellt. Danach wird der Ball mit zwei Händen wieder gefangen und nahe am Körper «gesichert».

Typische Fehlerbilder

- Den Ball mit zwei Händen prellen
- Den Ball zu fest oder zu schwach prellen
- Den Ball nur mit einer Hand fangen

Mehr dazu

- [Der Bounce](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)

Quelle: Tobias Graf, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel, Dozent PH FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO