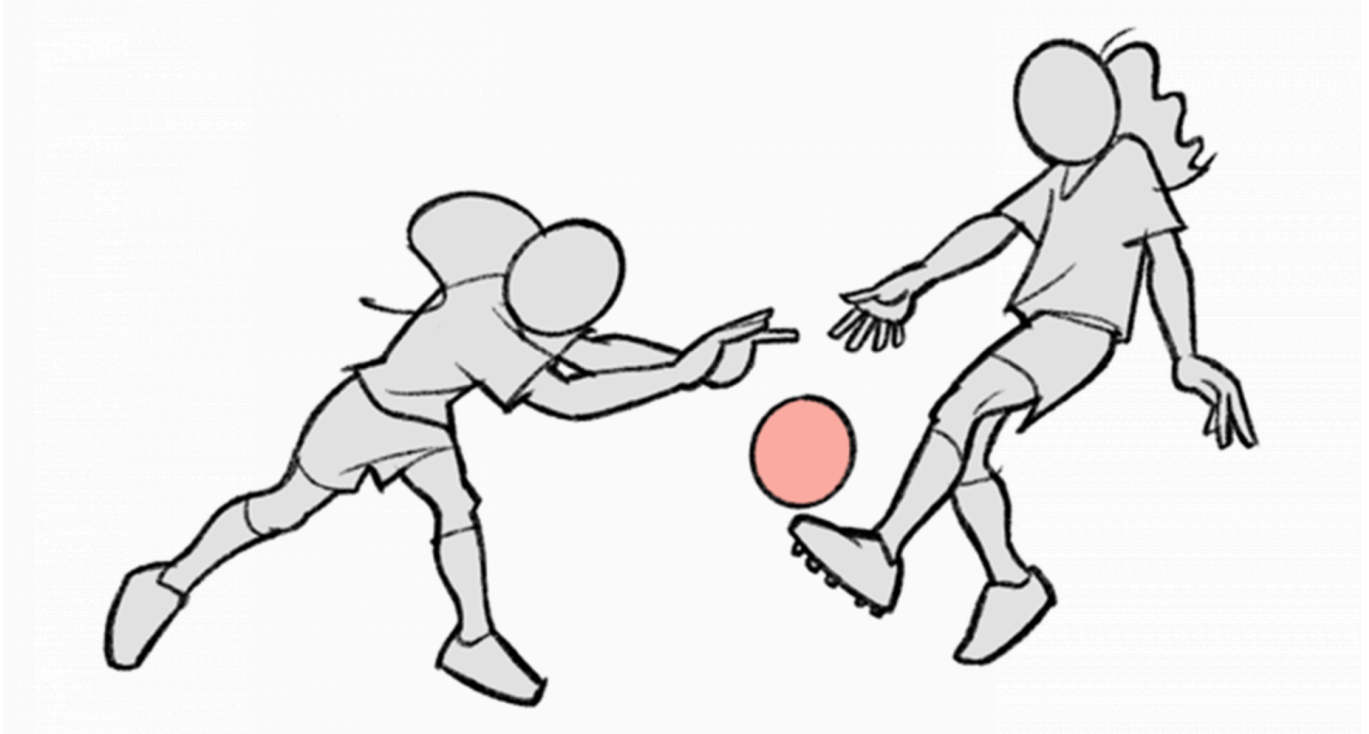


Football gaélique – Les habiletés: Block down

Le block down est un geste technique de défense destiné à contrer un tir (point ou but) ou une passe.



Le joueuse en défense s'approche par le côté de la joueuse sur le point de tirer. Dès que cette dernière arme son tir, la joueuse en défense plonge bras tendus et serrés vers l'avant. Au moment de la frappe, les yeux fixés sur le ballon, elle tente de le bloquer avec ses mains et de s'en emparer ensuite.

Erreurs typiques

- Dos tourné au ballon (peur du contact)
- Ballon manqué (mauvais timing, trop loin du ballon ou bras trop écartés)
- Yeux fermés au moment du bloc

Plus d'informations

- [Block down](#) (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