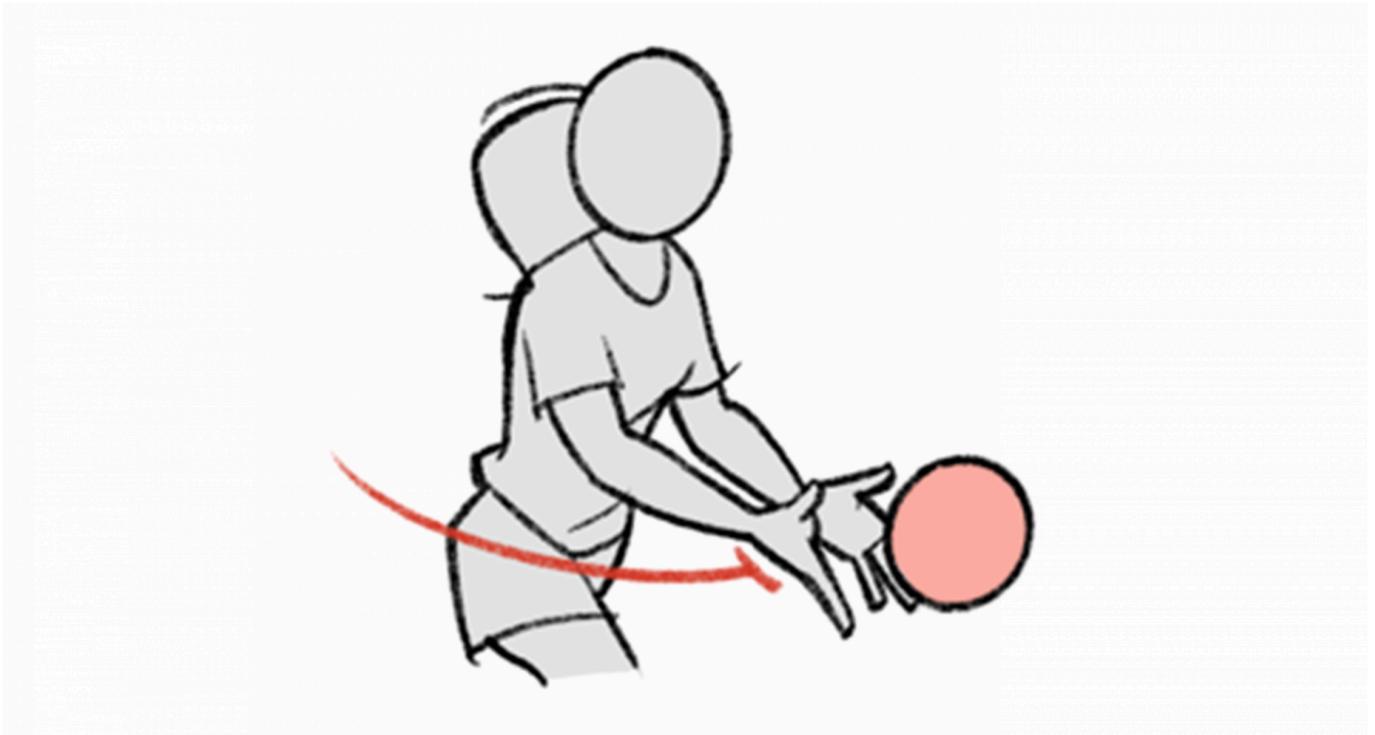


Football gaélique – Les habiletés: Hand pass (passe à la main)

On privilégie la passe à la main pour les passes courtes, mais elle permet aussi de marquer des points (pas des buts). Cette habileté est essentiellement mise en œuvre en salle.



Le ballon repose sur la paume de la main devant le buste. Le bras fort balance vers l'arrière (élan), les yeux fixent le ballon. La joueuse incline légèrement le haut du corps vers l'avant et frappe le ballon avec la paume ouverte. Le bras accompagne le mouvement en direction de la cible.

Erreurs typiques

- Ballon non frappé avec la paume
- Ballon lancé au lieu d'être frappé

Plus d'informations

- [Hand pass](#) (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