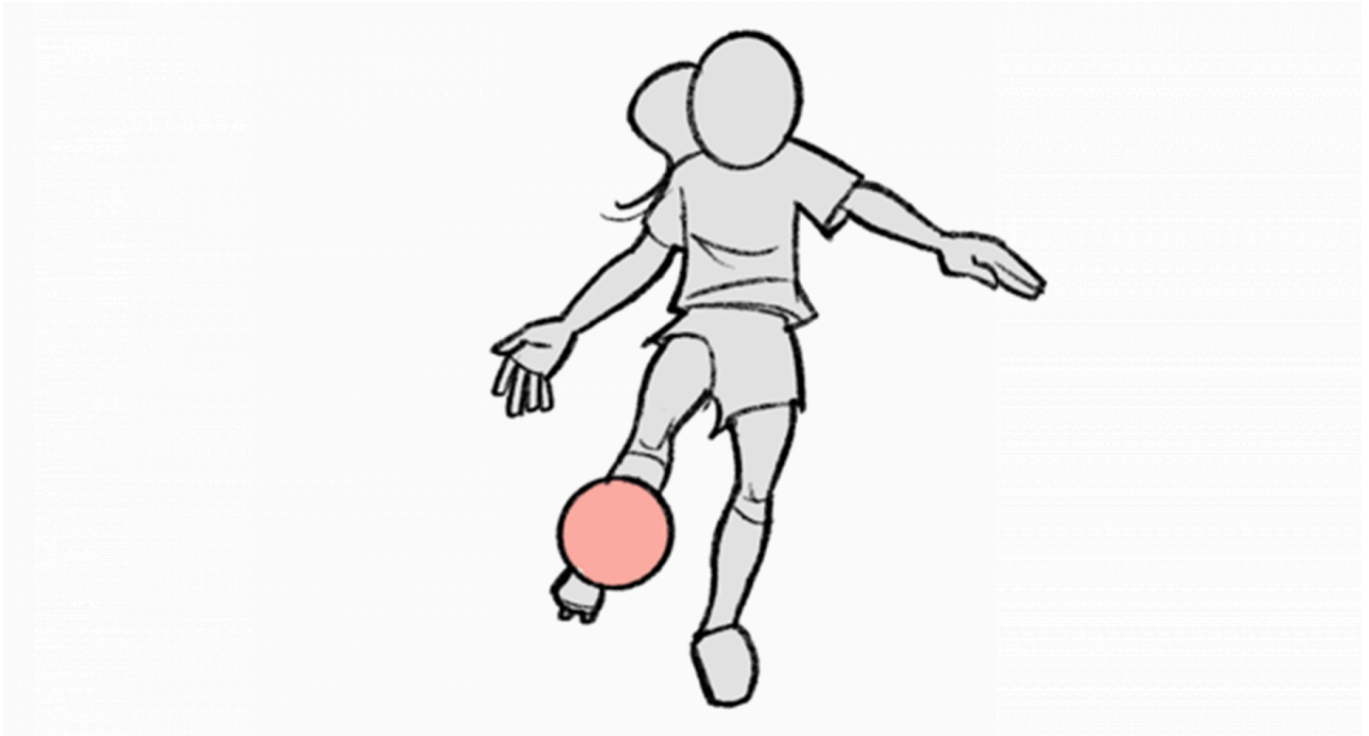


Football gaélique – Les habiletés: Hook kick

Le hook kick des deux mains est utilisé principalement pour marquer des points, mais il s'avère aussi efficace pour effectuer de longues passes ou des tirs au but. En salle, cette frappe est plutôt réalisée avec l'intérieur du pied pour marquer des points et des buts, mais aussi pour construire le jeu collectif sur des distances plus courtes.



Le ballon est tenu à deux mains, les épaules s'orientent vers la cible. Le ballon passe dans la main côté jambe libre. La joueuse effectue un pas vers l'avant avec l'autre jambe avant de lâcher le ballon qu'elle frappe avec l'intérieur du pied ou sur le cou-de-pied. La jambe est lancée en direction de la cible, les orteils pointant vers l'avant.

Erreurs typiques

- Épaules non orientées vers la cible
- Ballon lâché de la main opposée
- Regard quittant trop tôt le ballon

Plus d'informations

- [Hook 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