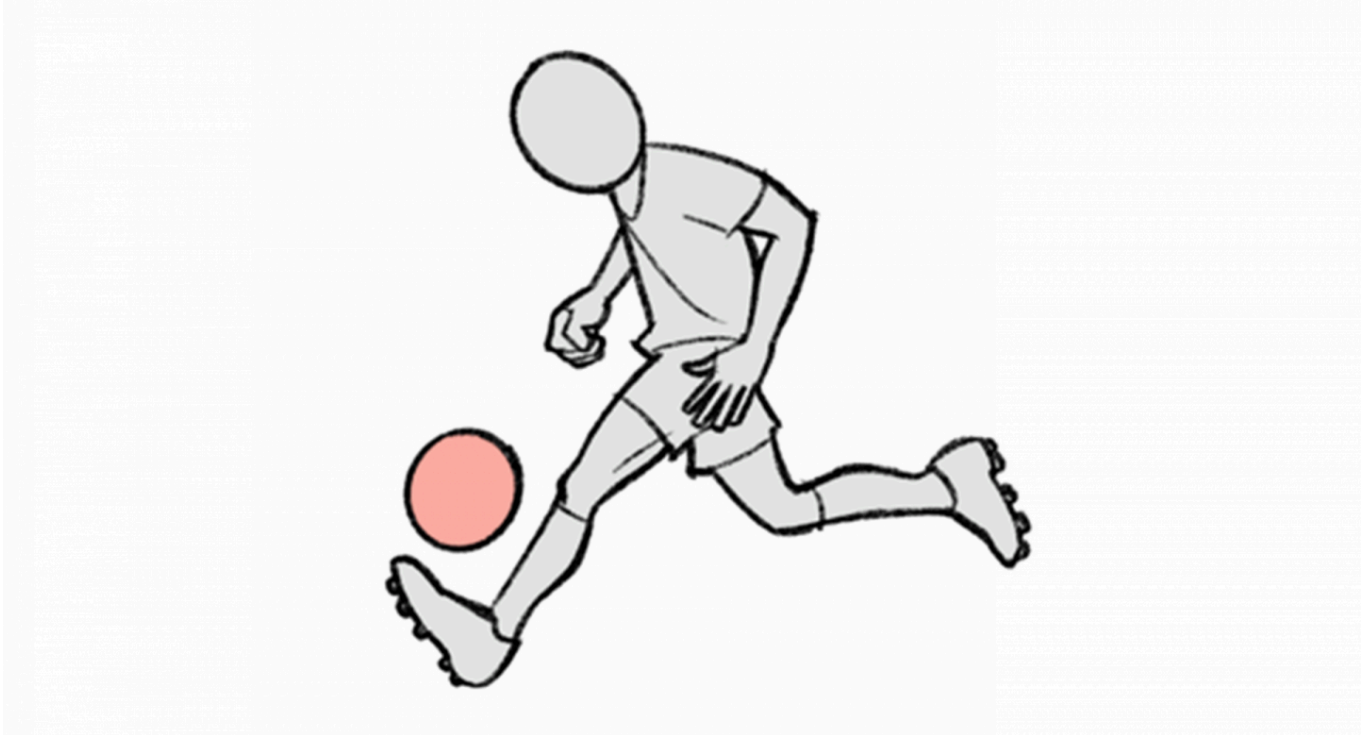


## Football gaélique – Les habiletés: Toe-tap (solo)

Le toe-tap est une habileté qui permet de rester en possession du ballon sans commettre de faute. Il s'agit pour le joueur de lâcher le ballon en course (après quatre pas au plus) sur le pied et de le jongler en retour pour le reprendre en main. Cette action peut être répétée plusieurs fois de suite.



Le joueur tient le ballon dans la main côté jambe libre (celle qui botte le ballon) et dirige son regard vers le ballon. Il effectue un pas avec l'autre jambe et lâche le ballon sur le pied en veillant à ramener les orteils vers le tibia. La jambe de frappe est tendue tout comme les bras qui récupèrent le ballon.

### Erreurs typiques

- Ballon lâché avec la main opposée à la jambe libre ou avec les deux mains
- Jambe non tendue lors de la frappe
- Frappe trop haute ou imprécise

#### Plus d'informations

- [Toe-tap](#) (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**