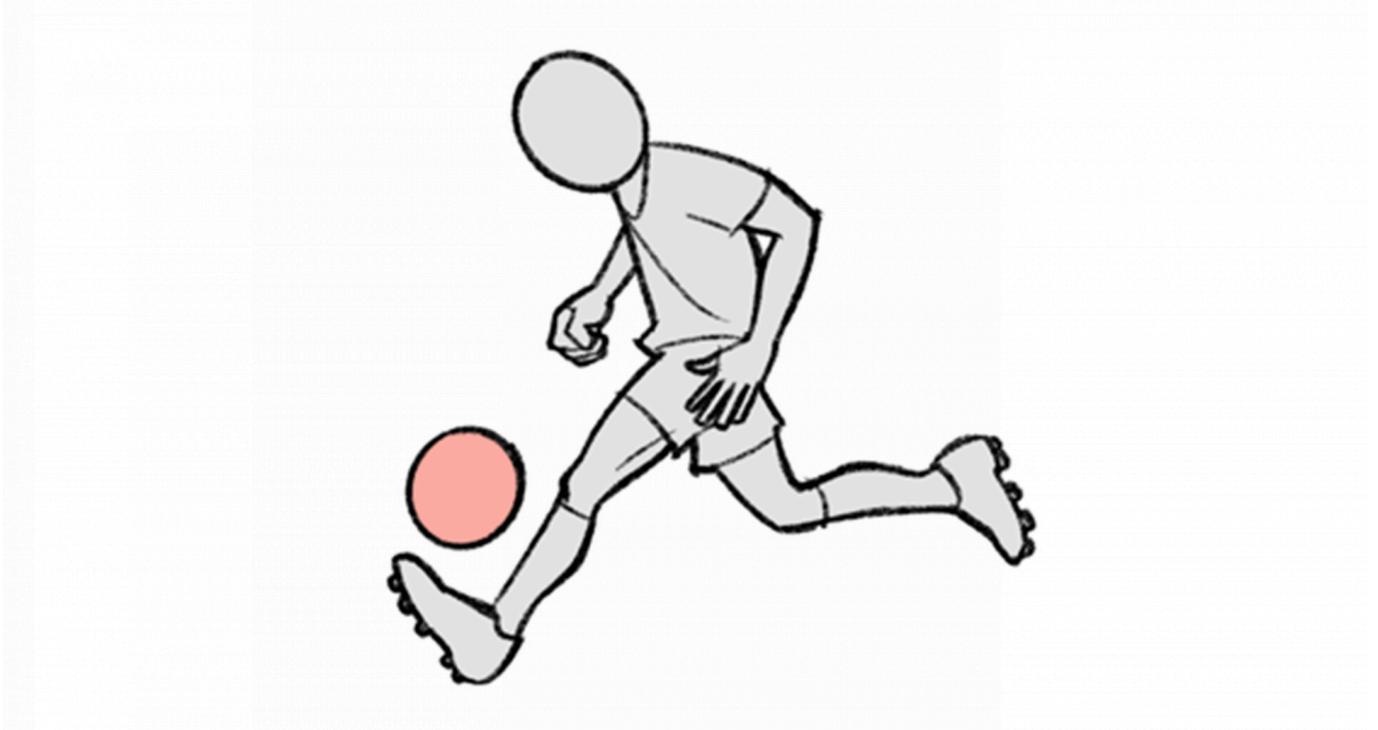


Gaelic Football – Die Skills: Toe-Tap (Solo)

Der Toe-Tap ist eine wichtige Fertigkeit, um im Ballbesitz zu bleiben und gleichzeitig nicht gefoult zu werden. Dabei wird der Ball im Laufen (nach maximal vier Schritten) «fallen gelassen» und mit dem Fuss wieder zurück in die Hand gespielt. Diese Aktion darf mehrmals hintereinander erfolgen.



Der Ball wird in der Hand des Spielbeins gehalten. Die Augen sind auf den Ball gerichtet. Es wird ein Schritt mit dem anderen Bein (Nicht-Spielbein) gemacht. Danach folgt das Fallenlassen des Balles auf den kickenden Fuss. Die Zehen werden dabei zum Körper gezogen und das Bein gestreckt. Dann werden die Arme gestreckt, um den Ball wieder zu fangen.

Typische Fehlerbilder

- Den Ball mit der Gegenhand oder beidhändig fallenlassen
- Keine Streckung des Beins beim Spielen des Balls zurück in die Hände
- Zu hohes oder ungenaues «Zurückkicken» des Balles

Mehr dazu

- [Der Toe-Tap](#) (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