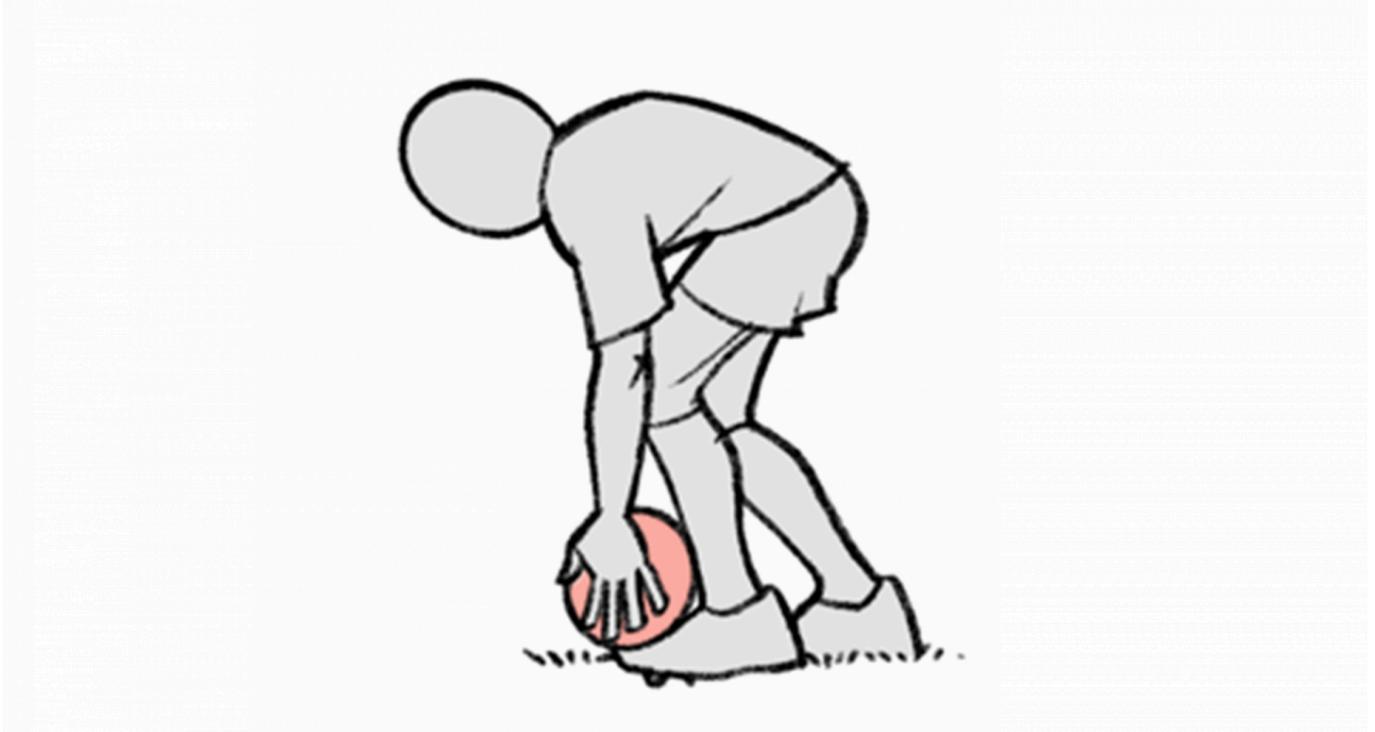


## Football gaélique – Les habiletés: Chip (crouch lift)

Comme il est interdit de toucher avec la main un ballon au sol, la maîtrise du chip s'avère essentielle, car ce geste technique permet de récupérer le ballon en l'amenant dans ses propres mains.



En course, le joueur se penche vers l'avant et fléchit les genoux. Le pied d'appui est posé à côté du ballon, les deux mains devant, avec les doigts en éventail pour le «recueillir». La jambe libre soulève légèrement le ballon pour l'amener dans les mains. Le joueur serre le ballon contre lui pour le protéger et il se redresse.

### Erreurs typiques

- Haut du corps insuffisamment incliné pour soulever le ballon
- Mains placées de manière inadéquate devant le ballon
- Ballon frappé trop frontalement (mauvais timing)

#### Plus d'informations

- [Chip](#) (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**