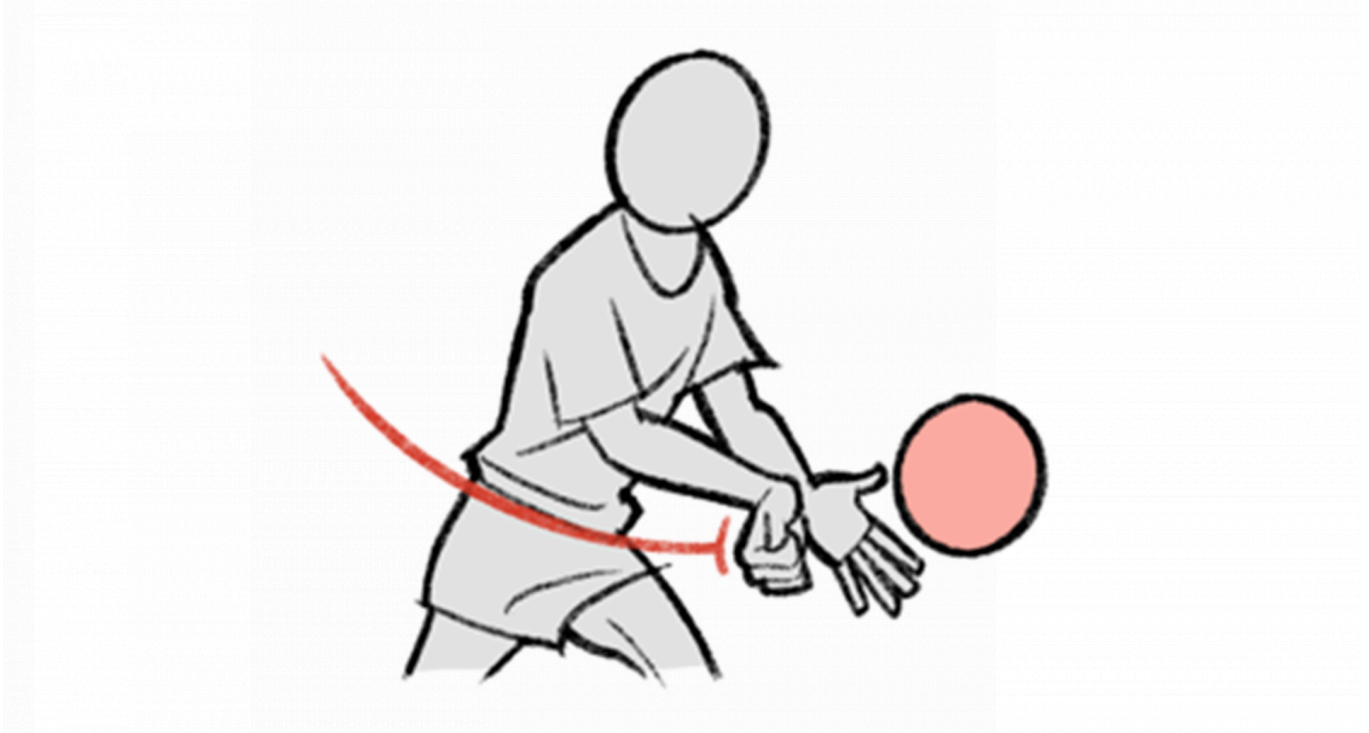


Gaelic Football – Die Skills: Faustpass (Fist Pass)

Der Faustpass ist eine Variante des Handpasses und wird für das Passen des Balles über kurze Distanzen eingesetzt. Die Faustpass-Technik kann auch für das Erzielen von Punkten eingesetzt werden, was im Gegensatz zur Handpass-Technik auch im Spiel angewendet wird.



Der Ball wird vor dem Körper von einer Hand (Handfläche) unterstützt. Der Schlagarm wird zurückgeschwungen (Ausholbewegung) und die Augen sind auf den Ball gerichtet. Mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper wird der Ball mittig mit der Faust aus der unterstützenden Hand geschlagen. Die Schlaghand wird in die Zielrichtung durchgeschwungen.

Typische Fehlerbilder

- Aufwerfen des Balles von der unterstützenden Hand
- Unruhige Unterstützungshand
- Der Ball wird zu nahe am Körper gehalten

Mehr dazu

- [Der Faustpass](#) (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