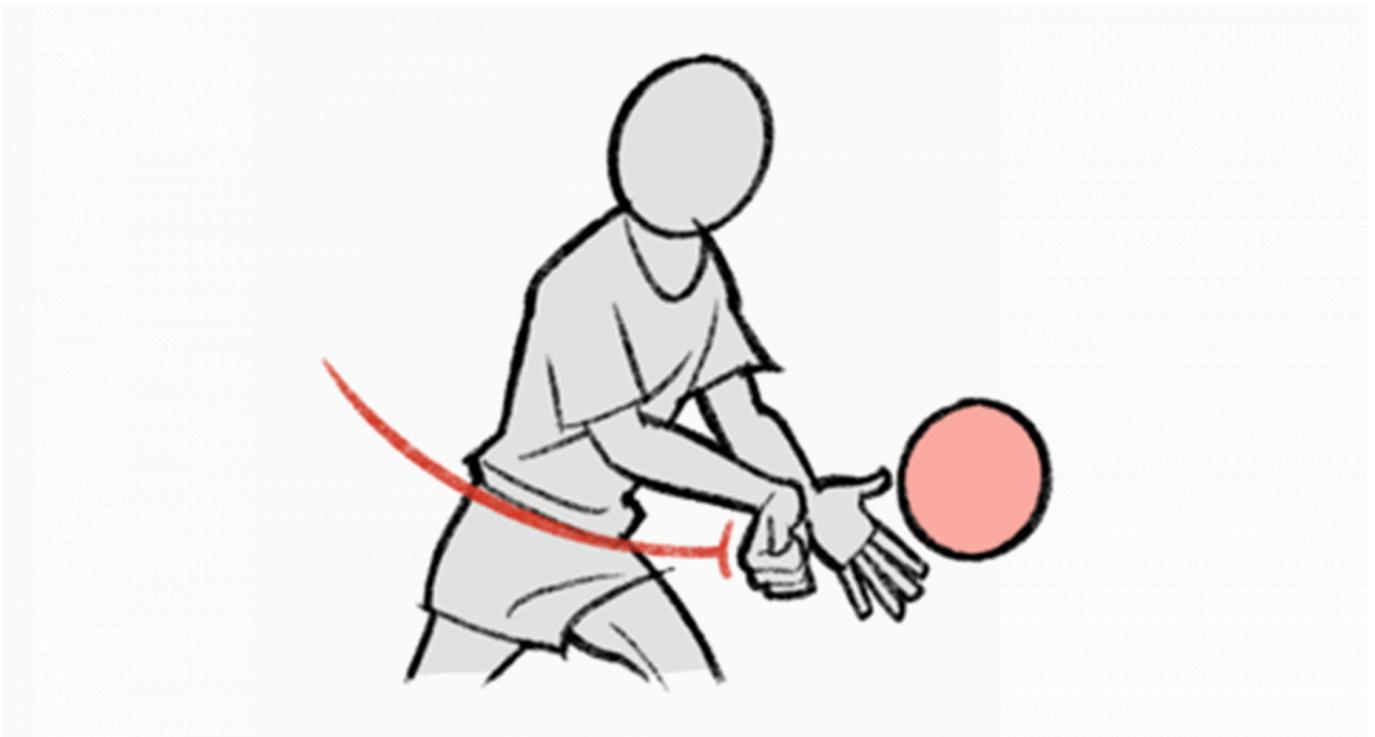


Football gaélique – Les habiletés: Fist pass (passe au poing)

La passe au poing, variante de la passe à la main, est destinée aux courtes distances, mais elle sert aussi à marquer des points dans le jeu original en plein air.



Le ballon repose sur la paume de la main devant le corps. Le bras fort balance vers l'arrière (élan), les yeux fixent le ballon. Le joueur incline légèrement le buste vers l'avant et frappe le ballon avec le poing. La main poursuit son mouvement en direction de la cible.

Erreurs typiques

- Ballon lancé avant la frappe
- Main de soutien instable
- Ballon tenu trop près du corps

Plus d'informations

- [Fist pass](#) (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