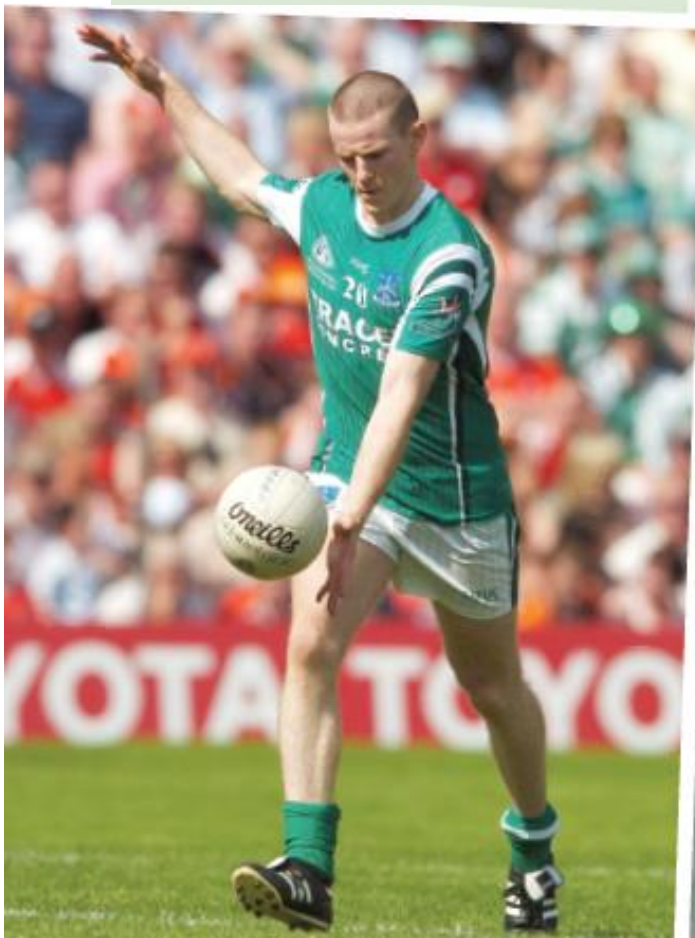
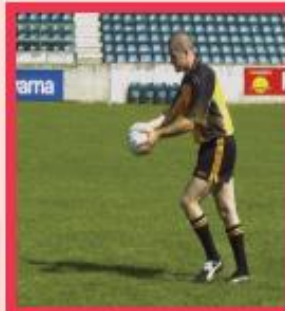


LA PASSE TENDUE AU PIED – PUNT KICK

La passe tendue au pied, ou *punt kick* (littéralement « tir en barque ») est un des gestes les plus utilisés pour faire une passe au football gaélique. Elle peut aussi être utilisée pour marquer en étant près des buts.



POINTS CLÉS POUR APPRENDRE



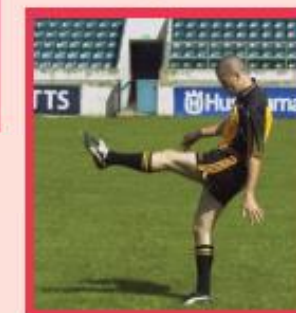
Tenir le ballon à deux mains.
Le mettre dans la main du côté de la frappe, baisser la tête, garder les yeux sur le ballon.



Faire un pas en avant avec le pied d'appui. Laisser tomber le ballon devant soi.



Frapper le ballon avec le coude-pied.



Garder le bout du pied tendu, accompagner le geste en direction de la cible.

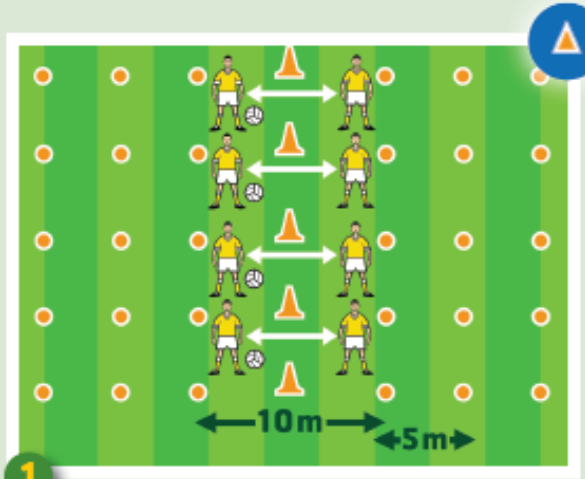
Pour enseigner ce geste :

- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller

LES ERREURS A EVITER

- Lever la tête trop vite.
- Laisser tomber le ballon avec la mauvaise main.
- Ne pas tendre le pied .

LA PASSE TENDUE AU PIED PRATIQUER LE GESTE



1

PASSE À DEUX

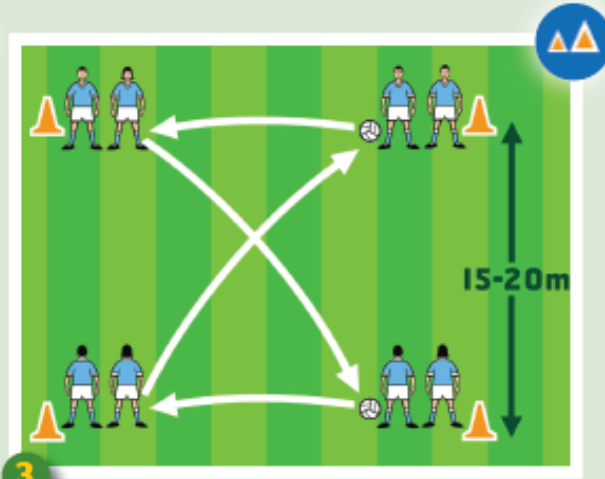
Par binôme, déterminer différentes lignes de distance. Les joueurs se font des passes tendues au pied à chaque ligne.



2

DE L'AUTRE CÔTÉ

Faire des passes tendues au joueur à l'autre bout du couloir.



3

LE SABLIER

Faire une passe tendue sur les côtés du carré puis dans la diagonale et ainsi de suite. Chaque joueur suit son ballon.

LA PASSE TENDUE AU PIED DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

TOMBÉ C'EST GAGNÉ

Les joueurs tentent de faire tomber les cônes en faisant des frappes tendues.



2

PUISSANCE 4

Disposer quatre buts sur chaque côté du terrain. Les équipes attaquent et défendent sur deux buts chacune.

VARIATIONS

La méthode STEP est une solution simple pour varier une activité, un jeu ou un atelier.

Space **T**ask **E**quipment **P**layers

- S** Varier la taille de l'espace de jeu. Augmenter la taille peut réduire la difficulté, la diminuer peut augmenter l'intensité.
- T** Modifier l'exercice attendu en ajoutant d'autres éléments, en modifiant les règles.
- E** Modifier l'équipement: utiliser un ballon plus gros ou plus petit ou jouer contre un mur peut augmenter ou diminuer la difficulté.
- P** Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs ou introduire une opposition symbolique, partielle ou complète.

LÉGENDE



Atelier facile



Atelier intermédiaire



Atelier avancé



Activité ludique



Règles modifiées



Séquence de jeu