

LE PICK-UP

Le pick-up (littéralement « ramasser et soulever ») est une technique utilisée au football gaélique pour ramasser le ballon au sol avec les mains. Ramasser le ballon directement au sol sans pick-up constitue une faute.



Avancer vers le ballon. Placer son pied à côté de la balle. Se pencher en mettant les mains au niveau du genou.

POINTS CLÉS POUR APPRENDRE



Placer les mains devant le ballon, les doigts écartés.



Ramener la jambe qui touche le ballon vers l'avant et soulever le ballon avec le bout du pied vers les mains.



Prendre le ballon avec les mains et le ramener contre soi.

Pour enseigner ce geste :

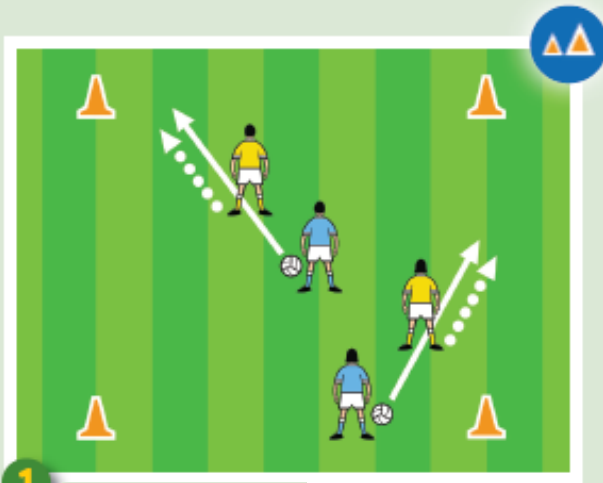
- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller

LES ERREURS À ÉVITER

- Ne pas se pencher pour ramasser le ballon.
- Ne pas placer ses mains devant le ballon.
- Toucher le ballon avec les mains directement au sol.



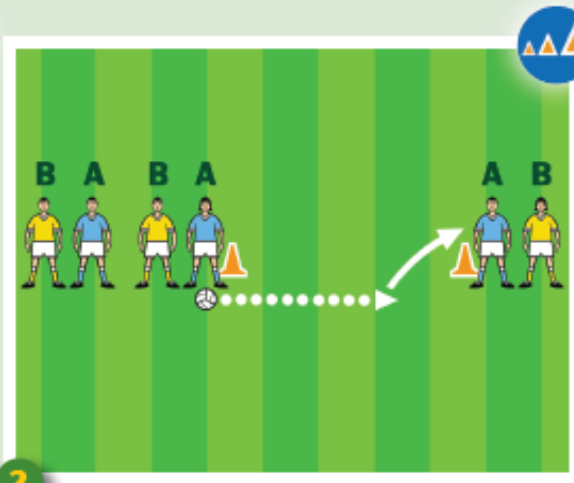
LE PICK-UP PRATIQUER LE GESTE



1

LE PETIT PONT

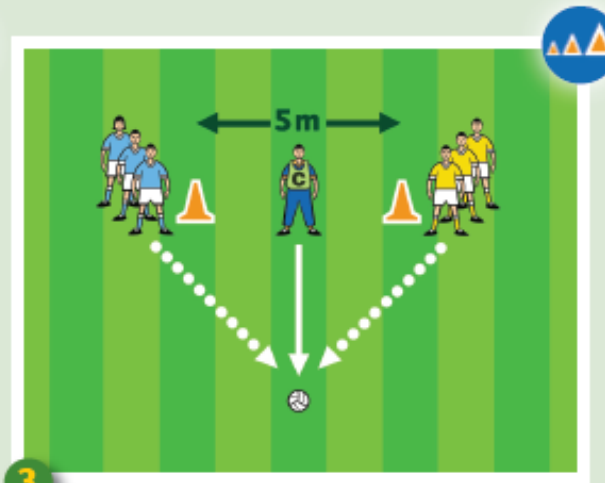
Par binôme. Le joueur en possession du ballon le fait rouler entre les jambes de son coéquipier qui doit faire un pick-up.



2

PICK-UP EN OPPOSITION

Le joueur A fait rouler le ballon pour faire un pick-up, le joueur B vient en opposition.

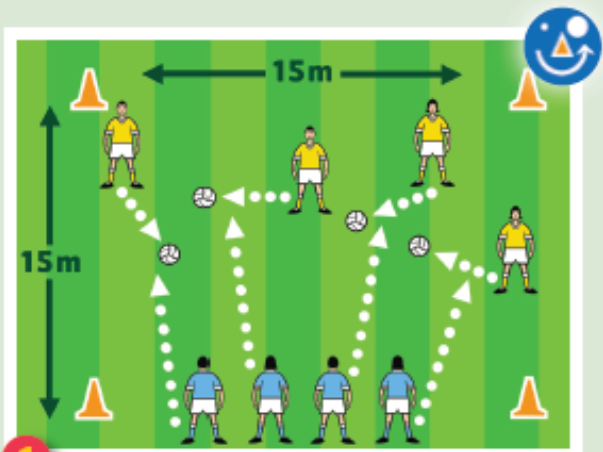


3

DUEL DE PICK-UP

Le coach fait rouler le ballon entre deux joueurs qui doivent se disputer le pick-up.

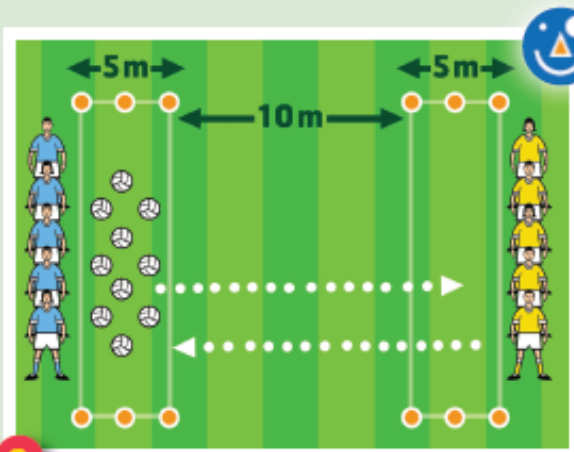
LE PICK-UP DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

PICK-UP 30 SECONDES

Diviser les joueurs en deux équipes. L'équipe avec le ballon doit faire un maximum de pick-up en 30 secondes tandis que l'autre équipe est en opposition.



2

LE PICK-UP DÉMÉNAGEUR

Les joueurs doivent aller chercher les ballons dans la zone adverse en faisant un pick-up et le ramener dans leur zone la plus rapidement possible.

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

