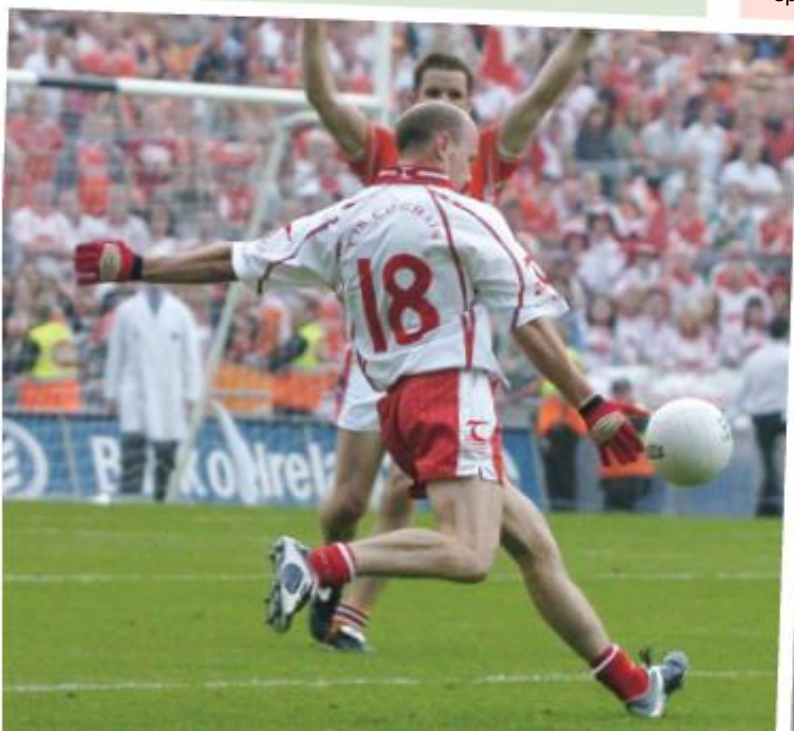


LE TIR À 1 POINT – HOOK KICK

Le tir à un point, ou *hook kick* (littéralement « tir en crochet ») est une technique utilisée au football gaélique, principalement pour marquer à 1 point (au dessus de la barre latérale). Il peut également être utilisé pour faire des passes en longueur vers l'avant.



Tenir le ballon avec les deux mains et orienter l'axe des épaules vers la cible

POINTS CLÉS POUR APPRENDRE



Placer le ballon dans la main du même côté que celui de la jambe qui va frapper le ballon. Garder les yeux sur le ballon. Faire un pas en avant avec l'autre pied.



Laisser tomber le ballon sur le pied qui tire.
Frapper le ballon avec l'intérieur du pied.



Accompagner le mouvement du tir en gardant le pied tendu.

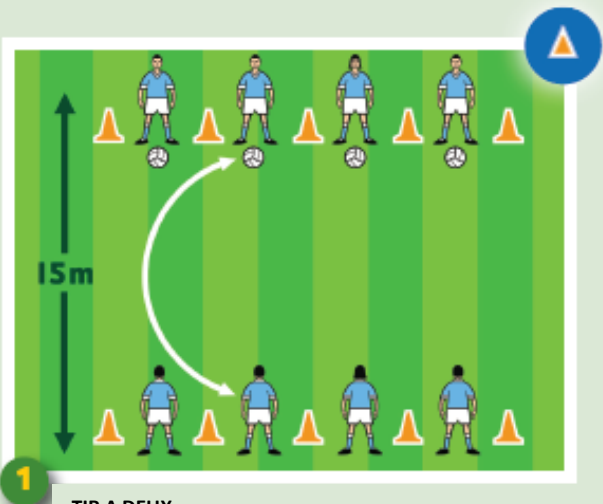
Pour enseigner ce geste :

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

LES ERREURS À ÉVITER

- Ne pas orienter les épaules face à la cible.
- Laisser tomber le ballon avec la main opposée ou avec les deux mains.
- Relever la tête trop tôt.

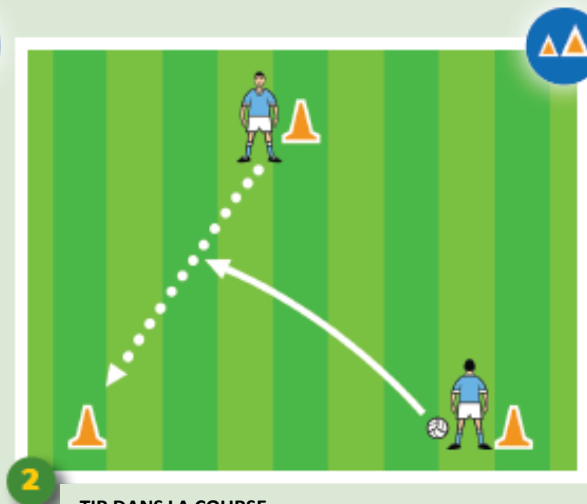
LE TIR À 1 POINT PRATIQUER LE GESTE



1

TIR A DEUX

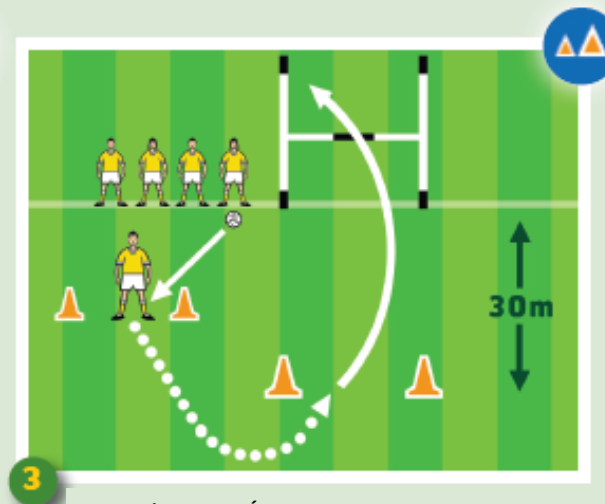
Par binôme. Chaque joueur fait un tir en direction de son coéquipier qui doit le rattraper sans bouger.



2

TIR DANS LA COURSE

Par binôme. Le joueur A fait un tir en direction du joueur B qui doit l'attraper dans la course.

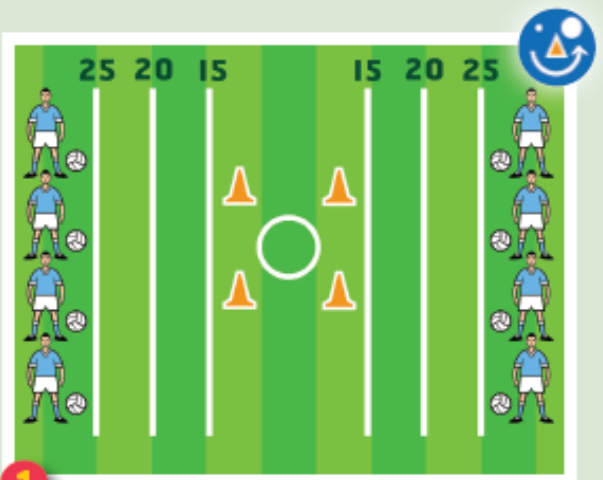


3

TIRER C'EST GAGNÉ

Chaque joueur part de son cône, fait un solo jusqu'au cône suivant et tire à 1 point.

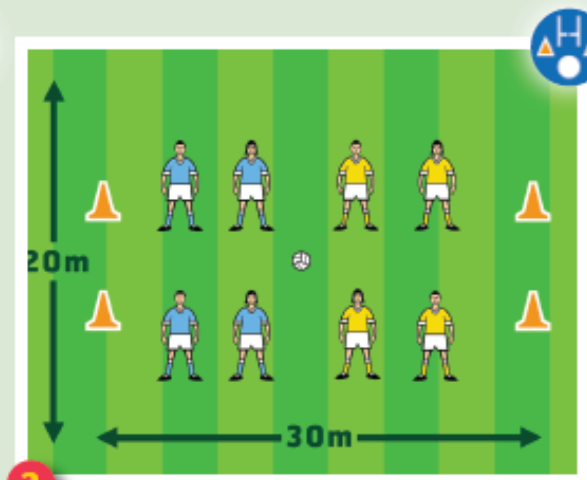
LE TIR À 1 POINT DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

L'ŒIL DU TIGRE

Placer une cible au centre du terrain. Un à un chaque joueur doit tirer en visant la cible. Au fur et à mesure les équipes s'éloignent de la cible.



2

HOOK PARTY

Faire deux équipes. Les équipes marquent un point lorsque la cible est atteinte.

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