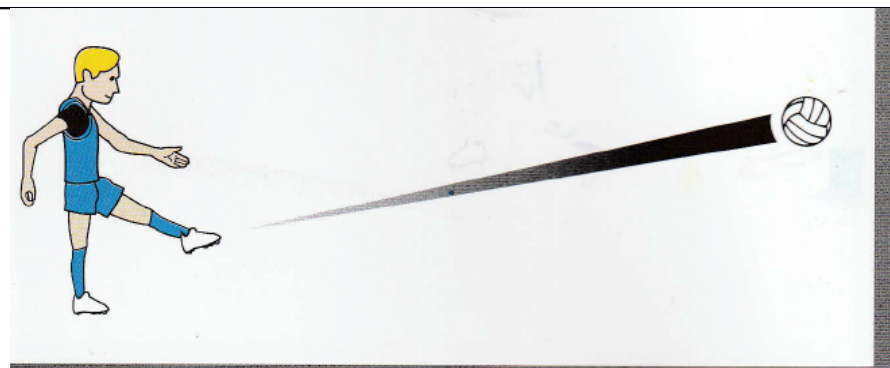


Entraînement football gaélique – Kick pass (passes aux pieds.)

Matériel : Pour réaliser cet exercice, il te faut : Un ballon, une tenue de sport, un mur, un chronomètre et un petit espace à l'extérieur.

Consignes et but : Se placer à environ 3m du mur. Chaque exercice dure 30s. Le but est de faire le plus de passes possible contre le mur sans que le ballon ne tombe au sol. Si le ballon tombe au sol, on ne compte pas la passe (sauf pour le niveau club).

Choisis un niveau de difficulté de départ puis réalise 10 fois l'exercice. Si tu atteins le niveau de performance vert, change de niveau de difficulté. Avant de commencer, tu réaliseras 15 montées de genoux et 15 talons fesses sur place. Penses également à t'échauffer les épaules, les doigts et les poignets. N'oublies pas de boire de l'eau régulièrement.



Niveaux de difficulté

- **Niveau Club** : J'utilise mon bon pied (pied droit si je suis droitier et pied gauche pour les gauchers). Un rebond est autorisé avant de rattraper le ballon
- **Niveau County** : J'utilise mon bon pied. Aucun rebond autorisé
- **Niveau Intercounty** : J'alterne une frappe pied droit, une frappe pied gauche. Aucun rebond autorisé
- **Niveau All Star** : J'utilise mon mauvais pied (gauche si je suis droitier et droit si je suis gaucher) : Aucun rebond autorisé.

Mon Niveau de Performance

- + de 15 passes : AMAZING !!! you are a STAR, WELL DONE !!!
- Entre 10 et 14 passes : BRILLANT ! You are a good player !
- Entre 5 et 9 passes : Well done, you are on the good way !
- Entre 0 et 4 passes : Don't be discouraged, try again !

Mes résultats

Niveau de difficulté atteint ou choisi :

Sur ma meilleure tentative, j'ai réussi Kick pass en 30s.