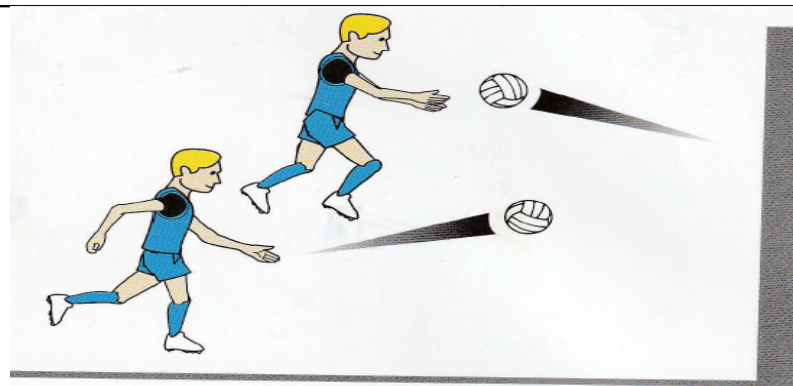


## Entrainement football gaélique – Hand pass (passes à la main.)

**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 2m 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 ma bonne main (main droite si je suis droitier et main gauche pour les gauchers). Un rebond est autorisé après la réception du ballon*
- **Niveau County :** *J'utilise ma bonne main. Aucun rebond autorisé*
- **Niveau Intercounty :** *J'alterne une passe de la main droite, une passe de la main gauche. Aucun rebond autorisé*
- **Niveau All Star :** *J'utilise ma mauvaise main (gauche si je suis droitier et droite si je suis gaucher) : Aucun rebond autorisé.*

### Mon Niveau de Performance

- + de 25 passes : AMAZING !!! you are a STAR, WELL DONE !!!
- Entre 18 et 24 passes : BRILLANT ! You are a good player !
- Entre 10 et 17 passes : Well done, you are on the good way !
- Entre 0 et 9 passes : Don't be discouraged, try again !

### Mes résultats

Niveau de difficulté atteint ou choisi : .....

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