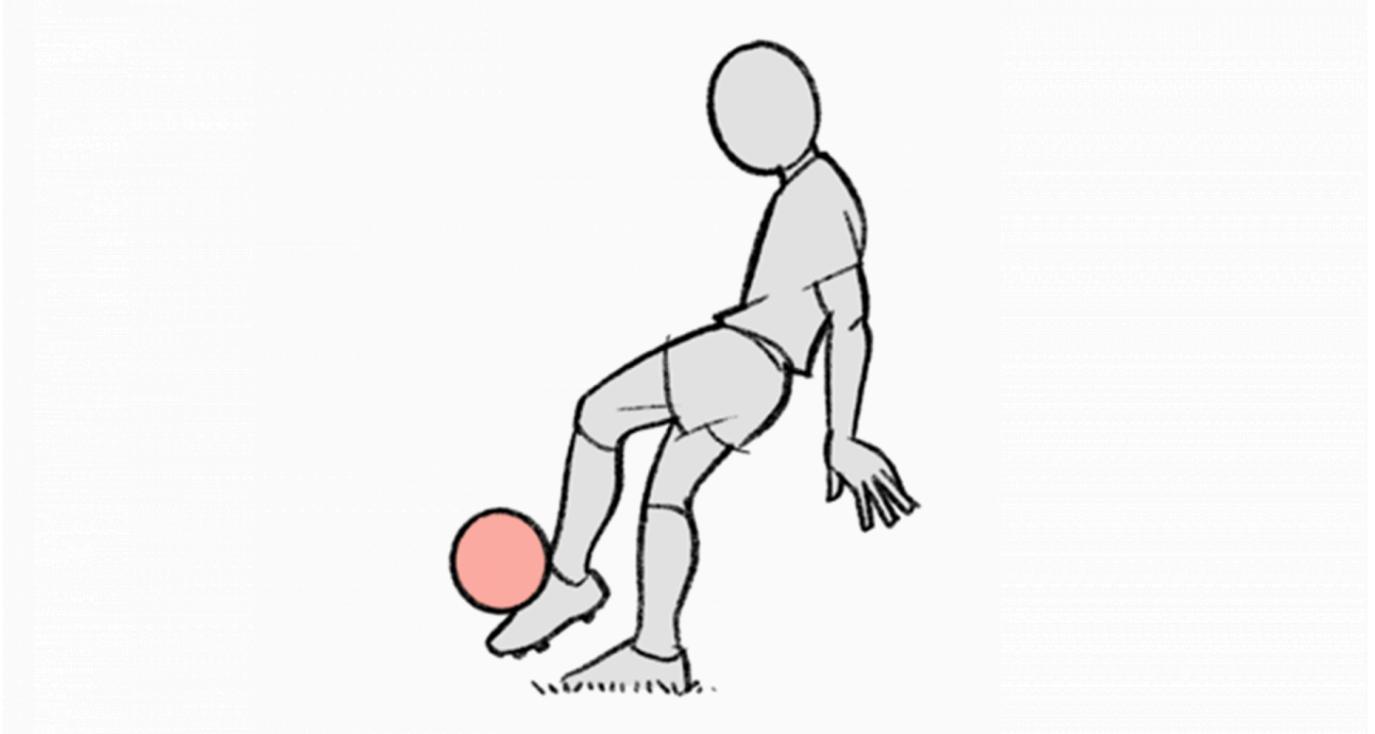


## Calcio gaelico – Le skill: Punt kick

Il punt kick è la principale tecnica di passaggio al piede nel calcio gaelico e può essere utilizzata anche per segnare punti (score) o reti (goal) quando ci si trova di fronte e non lateralmente rispetto alla porta.



La palla viene prima tenuta con entrambe le mani, quindi lasciata cadere sul lato dove deve avvenire il calcio. La testa è rivolta verso il basso (sguardo sulla palla). Con la gamba non libera, si compie un passo in avanti. La palla viene lasciata cadere sulla gamba libera e calciata con il collo del piede. La gamba libera viene distesa e indirizzata verso l'obiettivo.

### Tipici schemi d'errore

- Mancata distensione della gamba libera
- La palla viene fatta cadere dalla mano opposta
- Lo sguardo (testa sollevata) viene distolto troppo presto dalla palla

### Ulteriori informazioni

- [Il punt kick](#) (pdf, in inglese)
- [Video](#)

---

Fonte: Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel,  
docente PH FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**