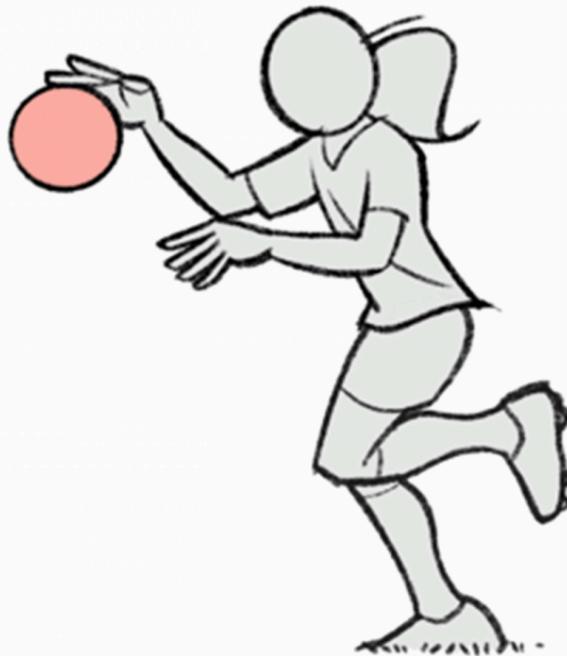


Calcio gaelico – Le skill: Bounce

Alla stessa stregua del toe-tap, il bounce (palleggio) è un'abilità fondamentale per conservare il possesso della palla e non subire un fallo. Durante la corsa (dopo al massimo quattro passi), la palla viene fatta rimbalzare al suolo con una mano (come nel basket o nella pallamano). Questa azione può avvenire una sola volta consecutivamente.



Per proteggerla dall'avversario, la palla viene tenuta con due mani. Lo sguardo è rivolto verso la palla. Dopodiché si allargano leggermente le dita di una mano dietro la palla e con una distensione del braccio la palla viene fatta rimbalzare a terra. In seguito la palla viene riafferrata con due mani e messa al sicuro vicino al corpo.

Tipici schemi d'errore

- Far rimbalzare la palla con due mani
- Far rimbalzare troppo o troppo poco la palla
- Afferrare la palla con una sola mano

Ulteriori informazioni

- [Il bounce](#) (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