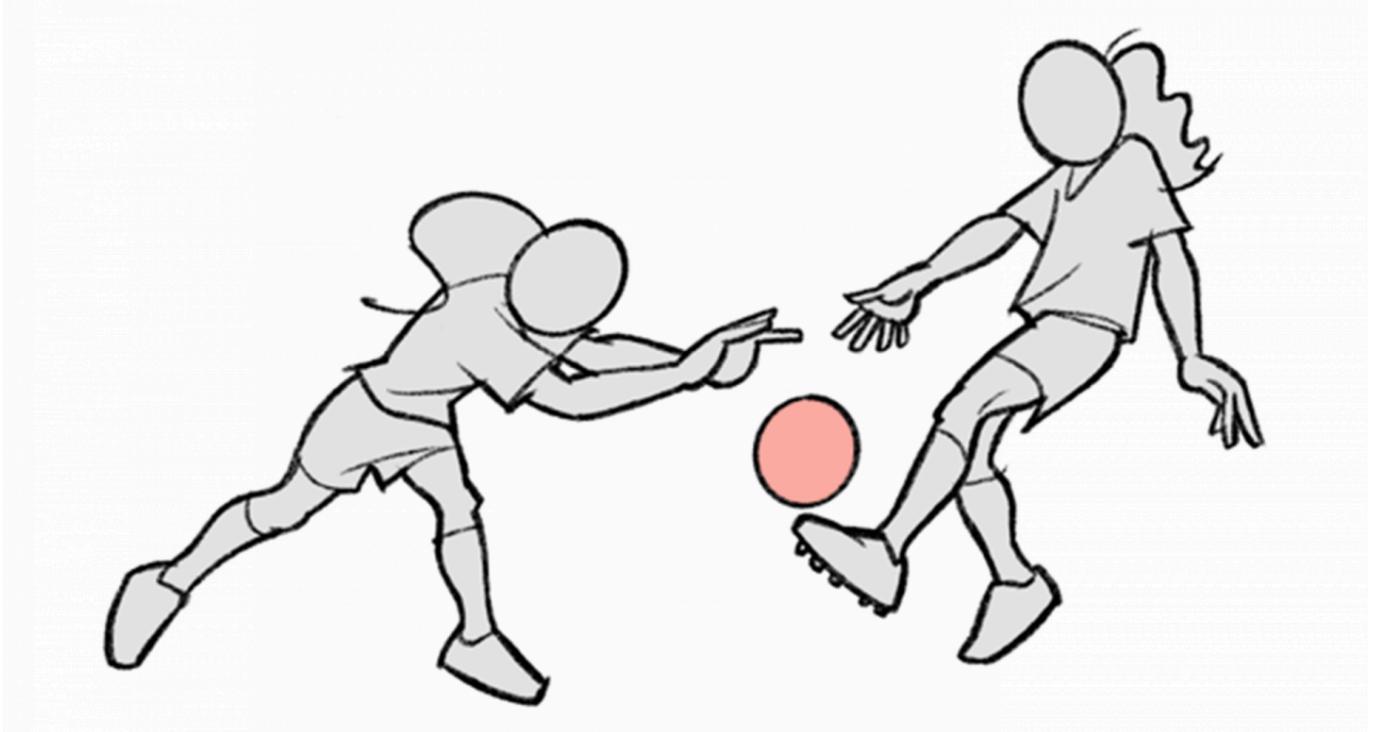


Calcio gaelico – Le skill: Block down

Il block down è una tecnica difensiva (blocco) per impedire un tentativo di tiro in porta (score o goal) o un passaggio.



Avvicinarsi all'avversario lateralmente. Non appena l'avversario cerca di calciare la palla, allungarsi in avanti con le mani unite. Volgere lo sguardo verso la palla e bloccarla nell'esatto momento in cui l'avversario la colpisce con il piede. Quindi, tentare di entrare in possesso della palla.

Tipici schemi d'errore

- Allontanarsi dalla palla (paura del contatto)
- Mancare la palla (timing, distanza eccessiva dalla palla o braccia troppo distanti)
- Chiudere gli occhi nel tentativo di blocco

Ulteriori informazioni

- [Il block down](#) (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