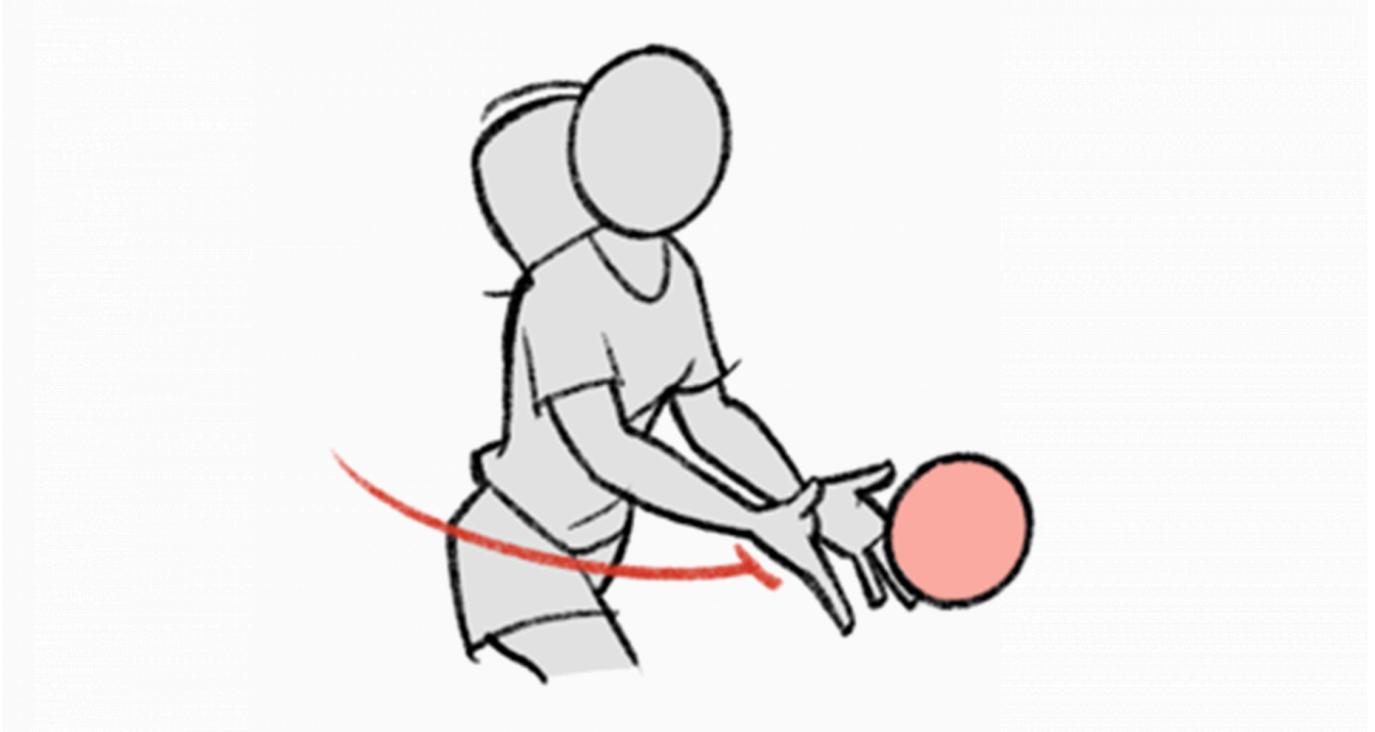


Calcio gaelico – Le skill: Hand pass

L'hand pass o passaggio di mano viene utilizzato soprattutto per passaggi su brevi distanze (gioco di squadra). Con la tecnica del passaggio di mano è inoltre possibile segnare punti (score) ma non reti. Si tratta tuttavia di un metodo efficace soprattutto nel gioco indoor che non in quello tradizionale, all'aperto.



Davanti al corpo, la palla viene sostenuta con il palmo di una mano. Il braccio che colpisce viene fatto oscillare all'indietro (backswing) e lo sguardo è rivolto verso la palla. Con il busto lievemente inclinato in avanti, la palla viene colpita con le mani aperte. La mano che colpisce viene fatta oscillare in direzione dell'obiettivo.

Tipici schemi d'errore

- Non vi è un colpo netto della palla con il palmo della mano
- Lanciare la palla anziché colpirla

Ulteriori informazioni

- [L'hand pass](#) (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