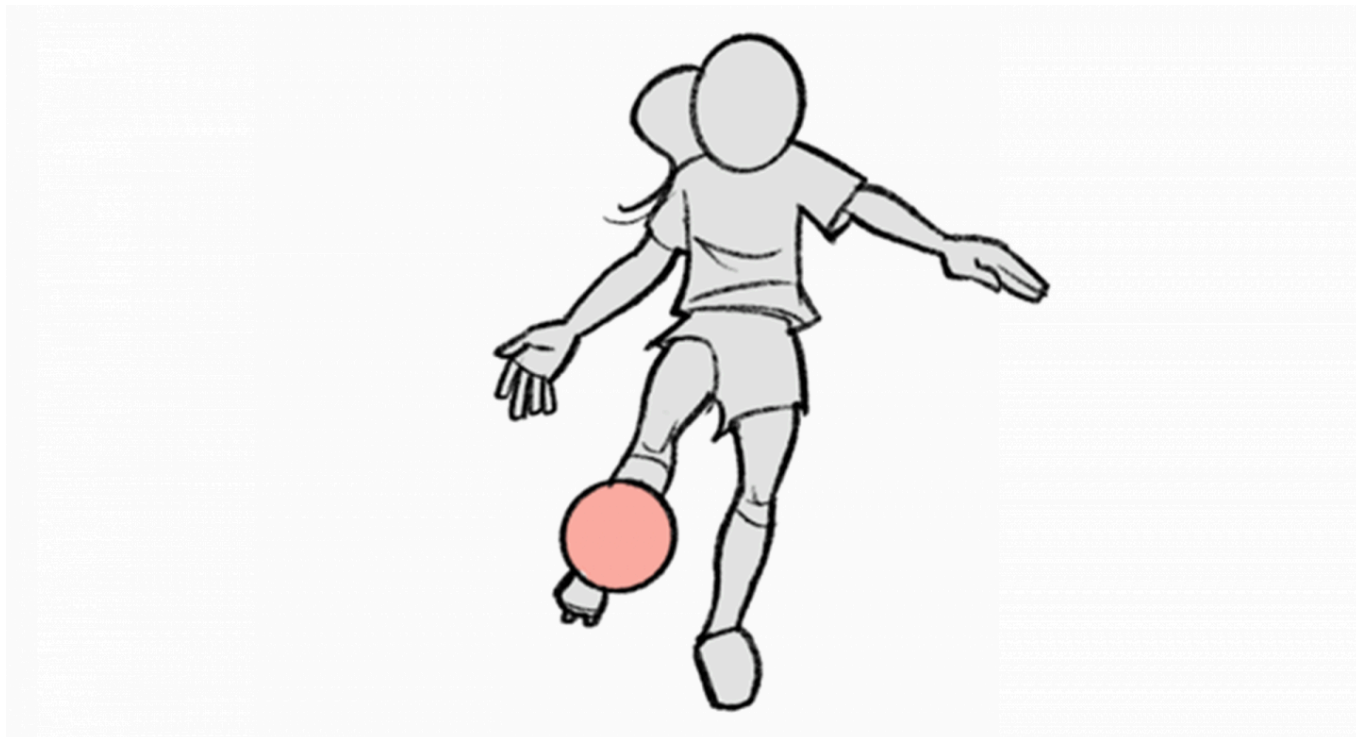


Calcio gaelico – Le skill: Hook kick

Il calcio della palla tenuta con entrambe le mani viene utilizzato soprattutto per segnare punti (score). È inoltre importante per passaggi ampi nel gioco di squadra e per segnare goal. In palestra questo calcio viene eseguito soprattutto con l'interno del piede e serve, oltre a segnare punti o goal, a eseguire un gioco coeso sulle brevi distanze.



La palla viene tenuta con entrambe le mani, le spalle in direzione dell'obiettivo. La palla viene lasciata cadere dalla mano corrispondente alla gamba con cui verrà eseguito il calcio. Con la gamba non libera si compie un passo in avanti. La palla viene lasciata cadere sulla gamba libera e calciata con il collo o l'interno del piede. La gamba libera viene indirizzata verso l'obiettivo e la punta del piede rivolta verso l'alto.

Tipici schemi d'errore

- Le spalle non sono rivolte verso l'obiettivo
- La palla viene fatta cadere dalla mano opposta
- Lo sguardo (testa sollevata) viene distolto troppo presto dalla palla

Ulteriori informazioni

- [L'hook 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