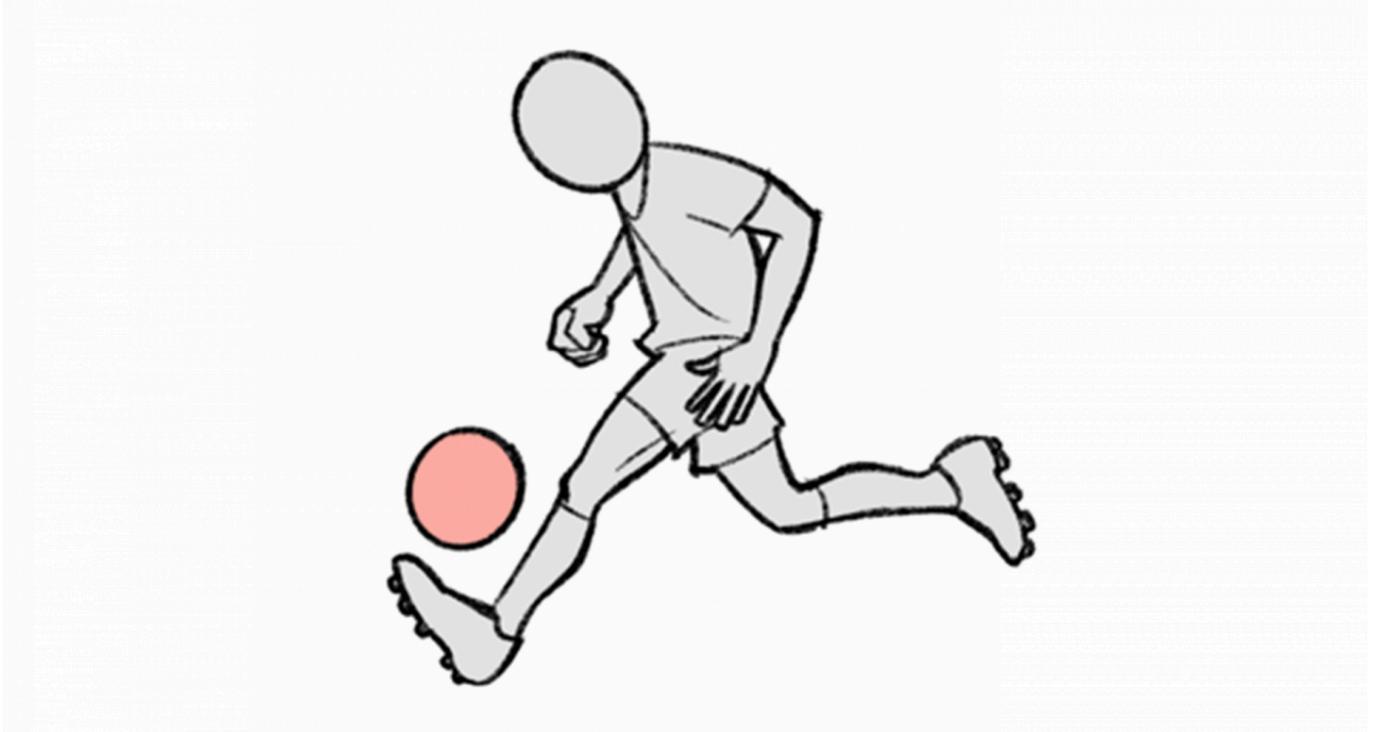


Calcio gaelico – Le skill: Toe-tap (solo)

Il toe-tap è un'abilità importante per rimanere in possesso della palla e nel contempo non subire un fallo. Si tratta di lasciar cadere la palla mentre si avvanza (dopo al massimo quattro passi) e con un piede passarsela nuovamente in mano. Questa azione può essere ripetuta più volte consecutivamente



La palla viene tenuta nella mano corrispondente alla gamba libera. Lo sguardo è rivolto verso la palla. Si esegue un passo con l'altra gamba (gamba non libera), dopodiché la palla viene fatta cadere sul piede che calcia. La punta del piede si solleva in direzione del corpo e la gamba viene distesa e le braccia protratte per afferrare nuovamente la palla.

Tipici schemi d'errore

- La palla viene fatta cadere con la mano opposta o con entrambe le mani
- Mancata distensione della gamba nel movimento di rinvio della palla verso le mani
- Calcio di rinvio troppo alto o impreciso della palla

Ulteriori informazioni

- [Il toe-tap](#) (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