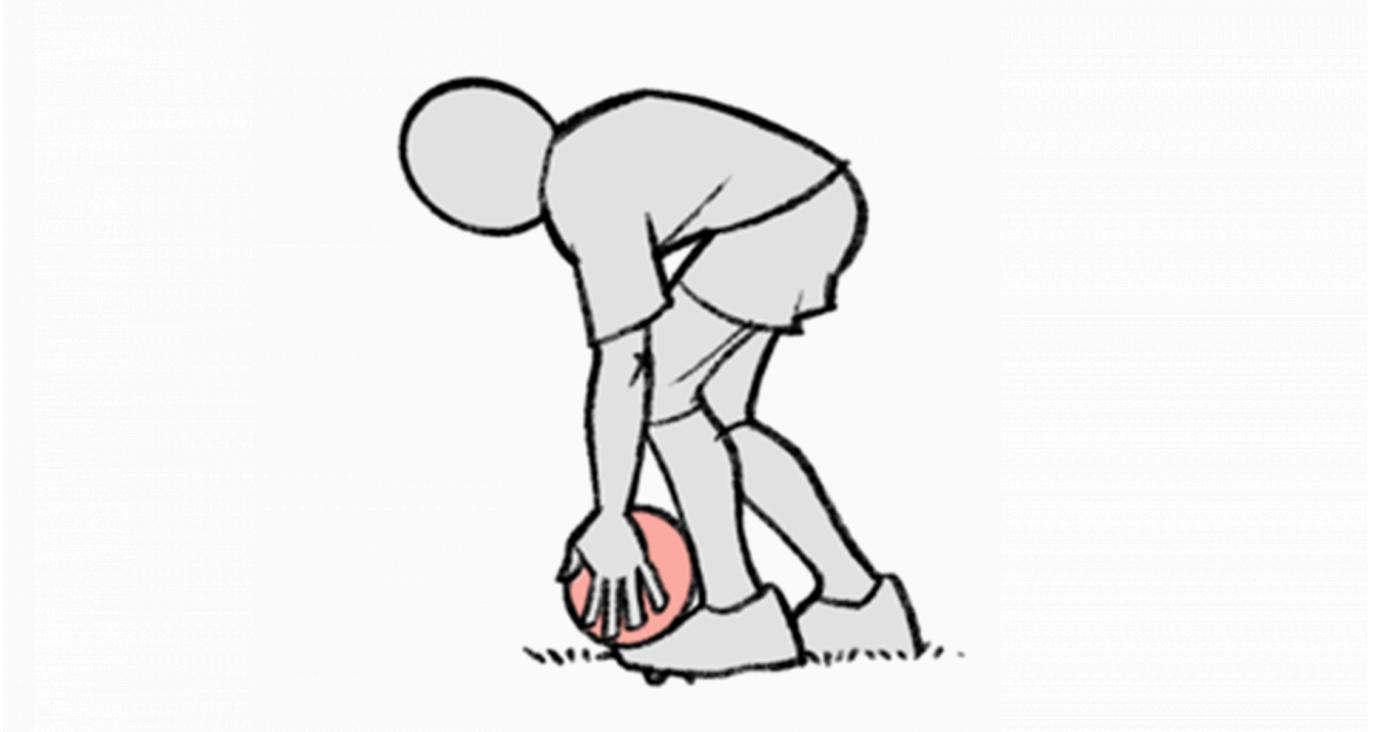


Calcio gaelico – Le skill: Chip (crouch lift)

Poiché la palla non può essere sollevata dal suolo con la mano, il chip costituisce un elemento essenziale del gioco. Viene utilizzato per passare la palla da terra alla propria mano.



Correndo ci si muove verso la palla, flettendo fianchi e ginocchia. Il piede d'appoggio viene posizionato accanto alla palla, entrambe le mani (con le dita aperte) davanti ad essa. Portare la gamba libera avanti e raccogliere la palla con entrambe le mani «a pala» (chip, portare i piedi dietro la palla). Avvicinare la palla al corpo e proteggerla.

Tipici schemi d'errore

- Il busto non è sufficientemente inclinato per sollevare la palla
- Le mani non sono collocate nel modo giusto davanti alla palla
- La palla viene colpita troppo frontalmente (timing errato)

Ulteriori informazioni

- [Il chip](#) (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