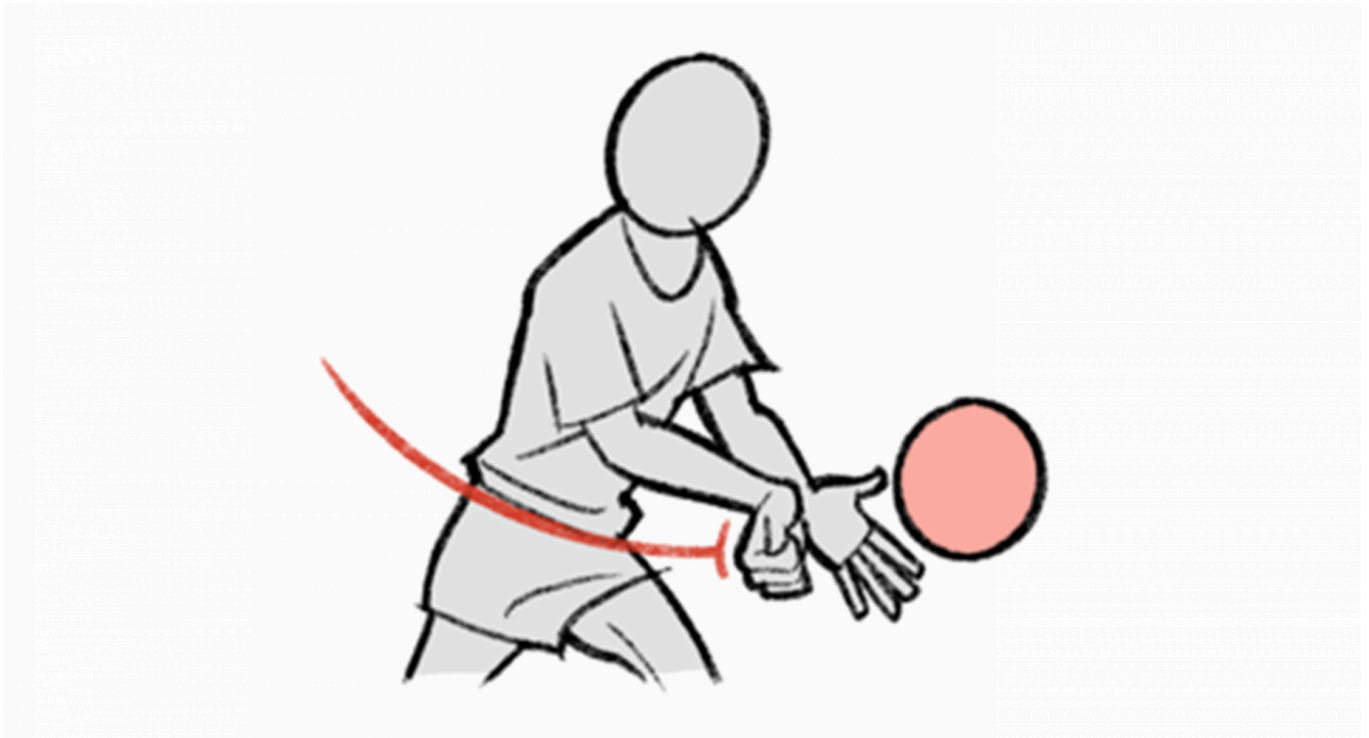


Calcio gaelico – Le skill: Passaggio di pugno (fist pass)

Il fist pass o passaggio di pugno è una variante del passaggio di mano e viene utilizzato anch'esso per passaggi su brevi distanze. A differenza della tecnica del passaggio di mano, con il passaggio di pugno è possibile segnare anche reti.



La palla viene sostenuta davanti al corpo 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 il pugno. La mano che colpisce viene fatta oscillare in direzione dell'obiettivo.

Tipici schemi d'errore

- Lanciare la palla con la mano di sostegno
- La mano di sostegno non è ferma
- La palla viene tenuta troppo vicino al corpo

Ulteriori informazioni

- [Il passaggio di pugno](#) (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