

Raccogliere la Palla

Nel Calcio Gaelico Femminile, la palla viene raccolta da terra e portata contro al proprio corpo



Testa

Tieni gli occhi sempre sulla palla

Mani

Metti la stessa mano della gamba di appoggio davanti alla palla. Metti l'altra mano dietro alla palla

Piedi

Posiziona la gamba di appoggio accanto alla palla

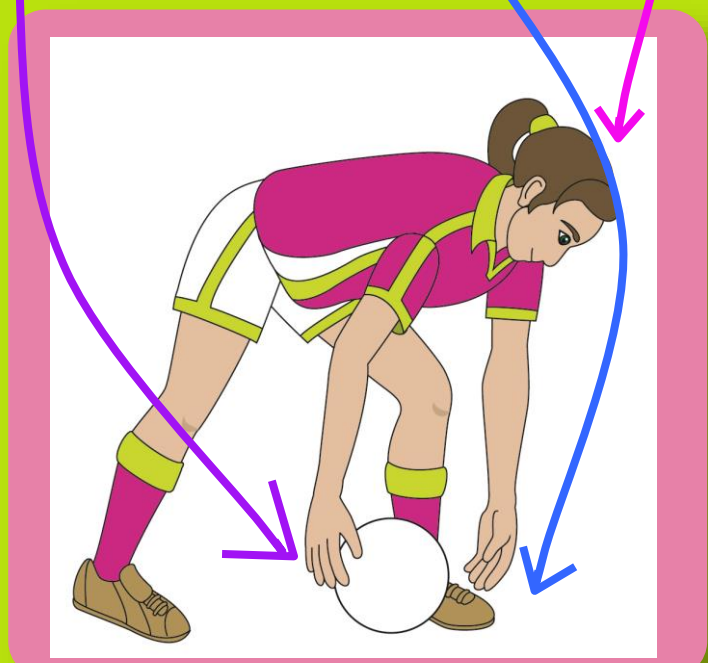
Entrambi i piedi devono essere a terra

Tecnica

Questa tecnica consiste nell'avvicinarsi alla palla mentre si è in movimento o fermi, per portare la palla partendo da terra contro al

Punti chiave

- 1 Avvicinati alla palla. Piega i fianchi e le ginocchia. Il piede di appoggio deve trovarsi accanto alla palla.
- 2 Tieni la testa bassa e gli occhi sulla palla. Metti la stessa mano del piede di appoggio davanti alla palla e l'altra mano direttamente dietro la palla.
Dita aperte
3. Raccogli la palla da terra e porta la palla contro al tuo corpo



Errori comuni

Errore 1

☹️ Non accovacciarsi per alzare la palla

😊 È importante piegare i fianchi e le ginocchia

Errore 2

☹️ Raccogliere la palla mentre si è a terra

😊 Assicurarsi che entrambi i piedi siano ben saldi a terra prima di tentare di raccogliere la palla