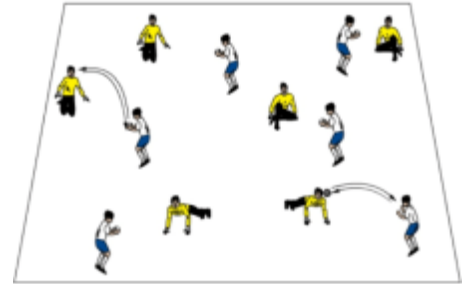


Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Introduzione: Mobilità, coordinazione, rafforzamento

Questo esercizio è ideale per una preparazione mirata della muscolatura e il rafforzamento integrato del tronco.

Esercizio a coppie

- A lancia, B esegue un colpo di testa preciso stando in ginocchio.
- A lancia, B esegue un colpo di testa da seduto.
- A lancia, B esegue un colpo di testa stando disteso in appoggio sulla braccia



10-15 ripetizioni. 2 serie.

Coaching

- Accentuare il movimento del tronco e la tensione dei muscoli del collo e della nuca.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP