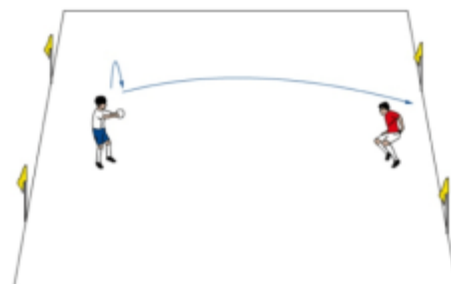


# Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Analitico

## Esercizi: Colpo di testa 1:1 alzandosi la palla da soli

Conclusioni di testa da fermi e apprendimento ludico della tecnica sono i temi centrali di questo esercizio. I giocatori prendono coscienza del proprio corpo e si divertono.

Campo di gioco di circa 6 metri, con porte delimitate da paletti o coni. Il giocatore A si alza la palla ed esegue un colpo di testa sulla porta difesa da B, che poi tenta a sua volta. Vince chi segna più reti nel tempo limite di 4 minuti. Predisporre palloni di riserva.



### Variante

- Modificare distanza e ampiezza delle porte.

### Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'inspirazione, forte e compressa.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO