

Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Analitico

Esercizi: Tiro ai birilli

Un esercizio in cui i giocatori allenano le conclusioni di testa da fermi e imparano la tecnica in modo ludico. Inoltre prendono coscienza del proprio corpo e si divertono.

Suddivisi a coppie, ciascuna con un pallone. A 2/3 della distanza fra A e B si trova un cono. A lancia la palla a B che deve cercare di far cadere a terra il cono con un colpo di testa.



Varianti

- Colpo di testa in salto.
- Modificare la distanza.

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'espiazione, forte e compressa.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO