

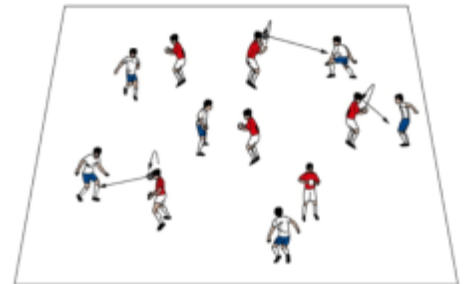
Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Introduzione: Colpi di testa

Questo esercizio aiuta i giovani e i principianti a familiarizzarli in modo ludico all'allenamento del gioco di testa.

Due squadre; i giocatori di una di esse hanno ciascuno un pallone. Lanciandosi la palla da soli cercano di colpire con un colpo di testa un avversario.

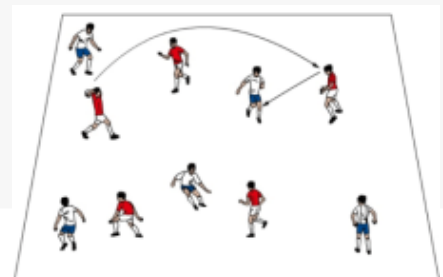
Durata del gioco/intensità

- Ogni squadra è in possesso di palla per 60"-90"
- Due ripetizioni per squadra in alternanza.
- Valutazione: bilancio dell'azione del singolo e della squadra.



Variante

- La squadra in possesso di palla ha un solo pallone a disposizione. Passaggi lanciandosi la palla, tiri sull'avversario solo di testa.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO