

Calcio – Il gioco di testa: Tecnica – Colpo di testa da fermo (pendolo)

In questo esercizio da svolgere da fermi (pendolo), i giocatori imparano la tecnica di base del gioco di testa.

- Baricentro vicino alla palla, palla davanti alla fronte, braccia sollevate.
- Portare il tronco all'indietro sollevando i talloni (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO