

# Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Globale

## Gioco 1: Pallamano con colpi di testa 2

Durante questo esercizio, i giocatori cercano di eseguire ancora di più tiri in porta e passaggi di testa, dando prova di coraggio nel cercare la conclusione e, soprattutto, divertendosi nel gioco.

Terreno di gioco di 15 x 20 metri con due porte di 5 metri. Ogni squadra ha 4 giocatori in campo e due disposti ai margini del terreno in campo avversario. Si gioca con le mani, sono consentiti tre passi con il pallone in mano, senza rimbalzi a terra. Le reti contano solo se segnate di testa.



### Varianti

- Si segnano punti se il giocatore a bordo campo rinvia di testa un passaggio ricevuto dal compagno.
- Nell'area di porta (cerchio) si può difendere soltanto di testa.

### Coaching

- Agire, non reagire.
- Cercare la conclusione con decisione.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO