

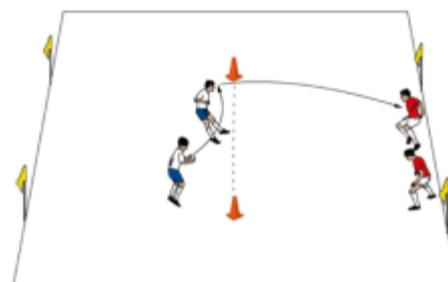
# Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Analitico

## Esercizi: Colpo di testa 2:2 con passaggio 1

In questo esercizio, i giocatori eseguono delle conclusioni di testa da fermi e imparano in modo ludico la tecnica. Inoltre prendono coscienza del proprio corpo e, non da ultimo, si divertono.

Campo di circa 12 metri, con una porta delimitata da paletti e linea centrale. Un giocatore della coppia A si porta a centro campo e alza la palla per il compagno che esegue un colpo di testa nella porta della squadra B.

Dopo ogni conclusione ci si scambiano i ruoli. Vince chi segna più reti nel tempo limite di 4 minuti. Predisporre palloni di riserva.



### Varianti

- I portieri possono difendere solo con il corpo (senza le mani).
- Colpo di testa in salto.
- Adattare la distanza e le dimensioni delle porte ai giocatori.

### Coaching

- 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'espirazione, forte e compressa.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO