

# Calcio – Il gioco di testa: Metodologia dell'allenamento II

Altri fattori importanti sono la regolarità dell'allenamento dei colpi di testa e un costante adattamento al livello di prestazione.

Si dovrebbero considerare i punti seguenti:

## Preformazione (fino a 15 anni)

- Blocchi di formazione di almeno 3-4 settimane.
- Due unità a settimana con molte attività corrette adeguate al livello.
- Uso regolare delle tecniche nelle fasi di gioco.
- Sviluppare contemporaneamente la consapevolezza corporea (tensione muscolare) e presupposti condizionali (stabilità del tronco e forza di stacco).

## Formazione (dai 15 anni in poi)

- Inserire regolarmente (1× settimana) sequenze di colpi di testa nell'allenamento di squadra
- Sviluppo e perfezionamento delle varie tecniche, soprattutto del colpo di testa con stacco e con rotazione
- Allenamento ulteriore specifico a ciascuna posizione
- Uso del colpo di testa nel quadro dell'allenamento di situazioni standard

È provato che l'uso di sequenze video migliora l'efficienza dell'apprendimento della tecnica. Per facilitare la rappresentazione del movimento (istruzione in base a un valore ideale) sono indicate sia immagini fisse che filmati. Entrambe servono a far conoscere ad allenatore e giocatore le caratteristiche rilevanti del movimento.

V. anche: [Metodologia dell'allenamento I](#)

## Struttura di un allenamento per i colpi di testa

Nell'allenamento di squadra si è rilevata utile la struttura esposta di seguito, che usiamo anche per gli esempi proposti.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**