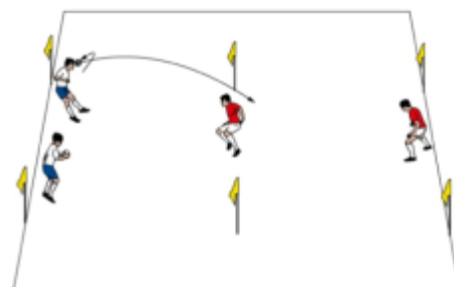


# Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Analitico

## Esercizi: Colpo di testa 2:2 alzandosi la palla da soli

In questo esercizio i giocatori allenano le 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 al centro. I giocatori della coppia A si alzano la palla ed eseguono colpi di testa in porta. Un giocatore avversario gioca in porta, l'altro recupera i palloni. Dopo una decina di colpi di testa per ciascun giocatore ci si scambiano i ruoli. Vince chi segna più reti nel tempo limite di 4 minuti. Predisporre palloni di riserva.



### Variante

- 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'espiazione, forte e compressa.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO