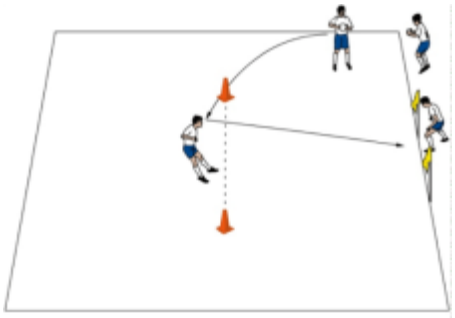
Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Analitico Esercizi: Colpi di testa su porta piccola

Durante questo esercizio, i giocatori allenano le conclusioni di testa da fermi e imparano la tecnica in modo ludico, prendendo coscienza del loro corpo divertendosi.

Terreno di gioco con porta piccola (2 metri), linea a sei metri dalla porta. Un giocatore dietro la porta (recupera i palloni), due al lato della stessa, che lanciano i palloni.

Un compagno da dietro la linea dei sei metri cerca di inviare la palla in rete di testa, su passaggio dei compagni. Rotazione dopo 10 tentativi. Vince il gruppo che segna più reti.



Varianti

- Cambiare la posizione di chi esegue i passaggi (lato della porta e angolazione).
- Colpo di testa in salto.
- La palla deve rimbalzare a terra prima di entrare in porta.

Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- 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