

Tema del mese 03/2015: Calcio – Il gioco di testa

Spesso una partita viene decisa solo da un migliore gioco di testa, come mostrano le statistiche dei maggiori tornei e degli incontri nazionali e internazionali ai massimi livelli. Per questa ragione dedichiamo un tema del mese a questo argomento.

Dal punto di vista offensivo il colpo di testa è uno strumento importante per segnare su passaggi, calci d'angolo o punizioni, o per eseguire passaggi, o ancora per prolungare la traiettoria delle rimesse laterali o di passaggi lunghi. In difesa si tratta di eseguire colpi di testa per liberare, per lanciare il contropiede o per impossessarsi della palla. Anche il portiere deve essere abile nei colpi di testa.



Un gioco di testa efficace necessita non solo di una tecnica perfetta, ma richiede anche presupposti fisici in termini di stabilità del tronco, forza di stacco, capacità tattico cognitive per calcolare la traiettoria della palla, timing, spostamenti esatti e caratteristiche mentali quali coraggio e mentalità vincente.

Ridurre i rischi al minimo

Molti giocatori hanno paura a giocare la palla di testa. Risulta pertanto importante fare in modo che tale sensazione non si abbia in allenamento, o se ciò avviene di cercare di ridurla al minimo. Allo scopo vanno considerati alcuni punti: usare palloni leggeri ed elastici, non troppo gonfi; nella preformazione apprendere con palle lanciate dal compagno; non esercitare i colpi di testa durante tutto l'allenamento; con un'adeguata progressione imparare la tecnica corretta (mirare sempre alla qualità); sviluppare i presupposti fisici; migliorare la sensazione corporea (tensione muscolare).

Orientare alla pratica

Questo tema del mese si rivolge agli allenatori di calcio impegnati nella preformazione e nella formazione, allo scopo di sostenerli nella pianificazione dell'allenamento del gioco di testa. La prima parte di questo tema del mese presenta i vari colpi di testa, la metodologia e la struttura dell'allenamento del gioco di testa.

La seconda e la terza parte sono dedicate alla pratica e contengono degli esercizi per l'allenamento durante la preformazione (fino a 15 anni) e per la formazione (dai 15 anni in su) proponiamo diversi esercizi ludici come introduzione, nonché la parte principale di un allenamento.

La quarta e la quinta parte presentano degli esercizi e filmati per la mobilità delle gambe, il rafforzamento del tronco e l'allenamento delle tecniche di base del gioco di testa.

Tema del mese

[Calcio – Il gioco di testa \(pdf\)](#)

Articoli

- [I vari colpi di testa](#)
- [Metodologia dell'allenamento 1](#)
- [Metodologia dell'allenamento 2](#)

Esercizi

- [Preformazione - Introduzione](#)
- [Preformazione - Globale Gioco 1](#)
- [Preformazione - Analitico Esercizi](#)
- [Formazione - Introduzione](#)
- [Formazione - Globale Gioco 1](#)
- [Formazione - Analitico Esercizi](#)
- [Formazione - Globale Gioco 2](#)
- [Mobilizzazione, rafforzamento](#)
- [Tecnica](#)

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO