

Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Gioco Globale 1: Pallamano con colpi di testa 2

Un esercizio dedicato ai tiri in porta e ai passaggi di testa, nonché al coraggio nel cercare la conclusione. I giocatori allenano gli spostamenti davanti alla porta e si divertono nel gioco

Terreno di gioco di 15 x 20 metri con due porte di 5 metri. Ogni squadra ha 4 giocatori in campo e due disposti ai lati della porta avversaria che lanciano la palla ai compagni.

Si gioca con le mani, sono consentiti tre passi con il pallone in mano, senza rimbalzi a terra. Le reti contano solo se segnate di testa.



Variation

- I giocatori ai lati delle porte possono essere utilizzati da entrambe le squadre. Le reti possono essere segnate su ambedue i lati se la palla dopo essere stata riconquistata è stata inviata oltre la metà campo.

Coaching

- Adattamento rapido.
- Gioco in profondità.
- Decisione nella ricerca della conclusione.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP