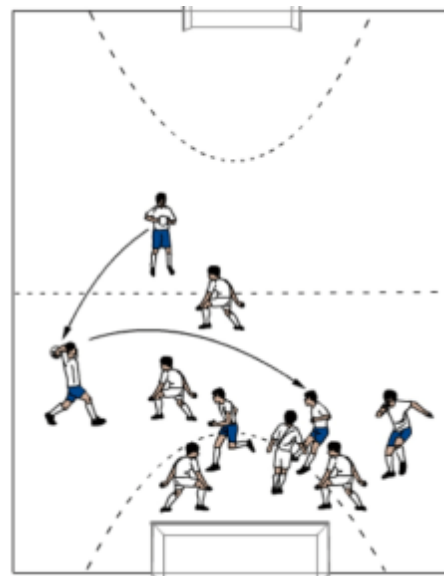


Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Gioco Globale 1: Pallamano con colpi di testa 1

Durante questo esercizio i giocatori cercano di eseguire dei tiri in porta e dei passaggi di testa. Sviluppano il coraggio nel cercare la conclusione e si divertono nel gioco.

Terreno di gioco di 15 × 20 metri con due porte di 5 metri. Gioco 4:4 fino a 6:6 con le mani. Sono consentiti tre passi con il pallone in mano, senza rimbalzi a terra.

Le reti contano solo se segnate di testa. Predisporre palloni di riserva.



Varianti

- Cambiare la direzione del gioco una volta superata la linea centrale
- Si segnano punti se si rinvia di testa il passaggio ricevuto dal compagno (=1 punto). Una rete segnata in questo modo conta 5 punti.
- Nell'area di porta (cerchio) si può difendere soltanto di testa.

Coaching

- Agire, non reagire.
- Cercare la conclusione con decisione.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO