

Calcio – Il gioco di testa: Tecnica – Colpo di testa eseguito indietreggiando (lancio)

Il colpo di testa eseguito indietreggiando rappresenta una sfida particolare. In questo esercizio la tecnica è allenata con un lancio.

- Indietreggiare leggermente sulla destra.
- Con la gamba di dietro bloccare il movimento e staccare, sollevare le braccia, inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Tendere i muscoli del collo movimento dinamico del tronco in avanti con rotazione, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO