

Calcio – Il gioco di testa: Tecnica – Colpo di testa con rincorsa e stacco su un piede con rotazione (traversone)

Durante questo esercizio, il giocatore colpisce con la fronte la palla che gli viene lanciata dopo aver eseguito una rincorsa seguito da uno stacco su un piede con rotazione.

- Rincorsa dinamica, appoggio della gamba leggermente ruotata.
- Staccare, sollevare le braccia, portare il tronco all'indietro (caricamento), 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.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO