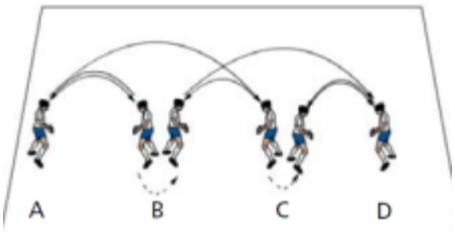
Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Analitico Esercizi: Passaggi di testa

Durante questo esercizio i giocatori allenano i passaggi di testa e imparano a dosare la forza, cercando la precisione.

Quattro giocatori in fila a una distanza di circa 5 metri. Il giocatore A invia di testa a B, che di testa rimanda la palla indietro e si volta verso C. A passa di testa a B e si volta verso D.



B passa a D e si riparte con passaggi nella direzione opposta. Quanti passaggi di testa si possono compiere senza errori (gara a squadre)?

Cambiare la posizione dei giocatori.

Variante

- Modificare le distanze

Coaching

Attenzione a una corretta esecuzione del colpo di testa:

- Caricamento.
- Tensione dei muscoli del collo e della nuca.
- Colpire con la fronte.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO