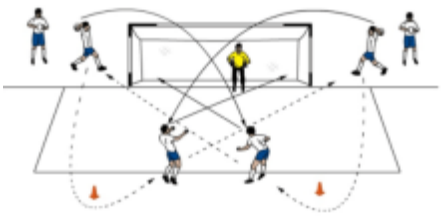
Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Analitico Esercizi: La farfalla

Durante questo esercizio, dedicato alle conclusioni di testa da fermi, i giocatori cambiano spesso ruolo: una volta sono attaccanti e cercano di di tirare in porta con la testa e poi si calano nei panni di chi passa la palla.

Su entrambi i lati della porta si trova un gruppo di giocatori. A una decina di metri di distanza si trovano due coni. I giocatori aggirano di corsa il cono dal loro lato e poi colpiscono di testa in porta su passaggio diagonale.



Recuperano il pallone e si preparano a passare la palla al compagno..

Varianti

- Cambiare distanza e angolazione.
- Eseguire il colpo di testa in salto.
- Passare la palla con un tiro al volo.

Più difficile

- Eseguire il colpo di testa piegando il tronco (difficile!)..

Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espirazione, forte e compressa.
- Calcolare la traiettoria della palla e assumere la posizione ottimale in relazione ad essa.
- Nel colpo di testa in salto vale come ulteriore criterio; staccare con una gamba e saltare verso l'alto.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO