

Calcio – Il gioco di testa: Tecnica – Colpo di testa con stacco da fermo con rotazione (pendolo)

In questo esercizio occorre colpire con esattezza la palla dopo un salto con stacco da fermo seguito da una rotazione.



Dopo un breve caricamento staccare con una rotazione, portare le braccia in alto.

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