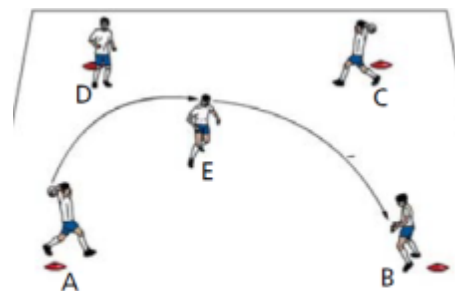


# Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Analitico

## Esercizi: Colpo di testa difensivo

Un esercizio dedicato al colpo di testa difensivo. I giocatori devono liberare la palla lontano lateralmente, l'attenzione viene dunque rivolta al timing e al calcolo delle traiettorie.

Quattro giocatori sono disposti ai vertici di un quadrato, con un difensore (E) al centro dello stesso. A e C hanno un pallone ciascuno. A lancia su E che si gira in aria e colpisce di testa per B. Poi A corre verso C e devia che questi gli passa verso D. Chi esegue il colpo di testa poi mette in gioco la palla.



### Varianti

- Cambiare le distanze.
- Colpo di testa da fermo, con stacco a due piedi o su un piede solo.

### Coaching

- Tecnica del colpo di testa con rotazione.
- Traiettoria alta e lunga del colpo di testa difensivo.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO