

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

Dopo uno stacco eseguito con entrambe le gambe, i giocatori devono colpire la palla in modo perfetto. Importanti sono la dinamica durante l'esecuzione dei movimenti e la respirazione.

- Corpo vicino alla palla, palla sopra la testa, dopo un breve caricamento portare le braccia in alto.
- Portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti, 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