

Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Globale

Gioco 2: Gioco sui traversoni

In questo esercizio l'accento è posto sulle conclusioni di testa sotto pressione avversaria e sui colpi di testa difensivi. I giocatori devono sviluppare una mentalità vincente.

Si gioca su un terreno grande come due aree di rigore con due porte regolamentari difese da un portiere.

In campo si affrontano due squadre, ciascuna appoggiata da due giocatori addetti a eseguire i traversoni dalle linee laterali.

Il portiere passa la palla al laterale avanzato che appoggia all'indietro al compagno, che a sua volta esegue il traversone per i compagni sul terreno di gioco. Cambiare chi esegue i traversoni.



Coaching

- Spostamenti (offensivi).
- Calcolo delle traiettorie/Timing.
- Mentalità vincente.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO