

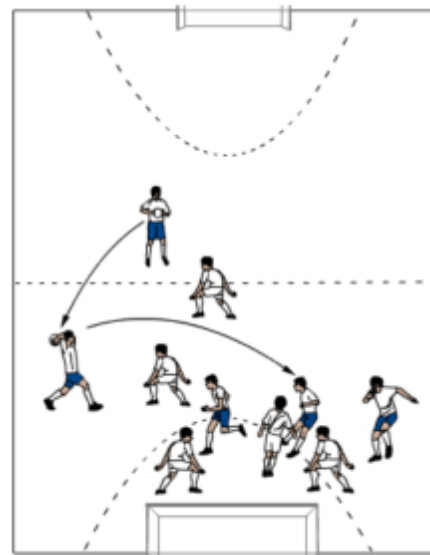
Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Globale

Gioco 1: Pallamano con colpi di testa 1

In questo esercizio, i giocatori eseguono tiri in porta e passaggi di testa e cercano con coraggio la conclusione. Il tutto all'insegna del divertimento.

Terreno di gioco di 15 × 20 metri con due porte di 5 metri. Gioco da 4:4 fino a 6:6 con le mani. Sono consentiti tre passi con il pallone in mano, senza rimbalzi a terra. Le reti contano solo se segnate di testa.

Predisporre palloni di riserva



Varianti

- Cambiare la direzione del gioco una volta superata la linea centrale.
- Si segnano punti se si rinvia di testa il passaggio ricevuto dal compagno (= 1 punto). Una rete segnata in questo modo conta 5 punti.
- Nell'area di porta (cerchio) si può difendere soltanto di testa.

Coaching

- Agire, non reagire.
- Cercare la conclusione con decisione

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO