

Calcio: Il gioco di testa

Nel calcio, in attacco il colpo di testa è uno strumento importante per segnare su passaggi, calci d'angolo o punizioni, o per eseguire passaggi, o ancora per prolungare la traiettoria delle rimesse laterali o di passaggi lunghi. In difesa si tratta di eseguire colpi di testa per liberare, per lanciare il contropiede o per impossessarsi della palla. Anche il portiere deve essere abile nei colpi di testa.



Un gioco di testa efficace necessita non solo di una tecnica perfetta, ma richiede anche:

Presupposti fisici:

- stabilità del tronco
- forza di stacco

Fattori cognitivo-tattici:

- saper calcolare la traiettoria della palla
- timing
- spostamenti esatti

Caratteristiche fisico-mentali:

- coraggio
- mentalità vincente.

Pratica

Di seguito presentiamo degli esercizi per l'allenamento durante la preformazione (fino a 15 anni) e per la formazione (dai 15 anni in su).

- Preformazione - Introduzione
- Preformazione - Globale Gioco 1
- Preformazione - Analitico Esercizi
- Formazione - Introduzione
- Formazione - Globale Gioco 1
- Formazione - Analitico Esercizi
- Formazione - Globale Gioco 2

I vari colpi di testa

- Da fermo
- Con stacco da fermo
- Con stacco da fermo con rotazione
- Con rincorsa e stacco (salto da pallavolo)
- Con rincorsa e stacco su un solo piede
- Con rincorsa, stacco su un solo piede e rotazione
- Colpo di testa indietreggiando
- Prolungamento del passaggio
- Colpo di testa in tuffo
- Colpo di testa per liberare



Da fermo



**Colpo di testa
per liberare**



Stacco da fermo



**Stacco su un solo
piede**



**Prolungamento
del passaggio**



**Stacco da fermo
con rotazione**



**Stacco su un solo
piede e rotazione**



**Colpo di testa
in tuffo**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP