

# 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



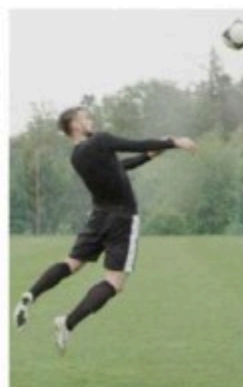
Prolungamento  
del passaggio



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 UFSPO