

# Calcio – Il gioco di testa: Tecnica – Colpo di testa con rincorsa e stacco su un piede (pendolo)

Colpire con la fronte la palla dopo una rincorsa dinamica e uno stacco su un piede solo. L'importante in questo esercizio è di eseguire il movimento fino in fondo.



Rincorsa dinamica, appoggio della gamba davanti al baricentro  
Staccare, 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.

- Terminare il movimento.

---

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO