

Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Analitico

Esercizi: Colpo di testa con pendolo 2

I giocatori allenano il colpo di testa dopo rincorsa con stacco su un piede ripetendolo diverse volte e svolgono il movimento in modo corretto.

Lavoro individuale o in piccoli gruppi. Stabilire in modo situativo l'altezza del pendolo (giocatori di uguale statura).

Oscillazione calma e regolare. 4-5 ripetizioni, poi cambio. Varie serie.



Varianti

- Colpo di testa dopo rincorsa con stacco su un piede e rotazione.
- Colpo di testa dopo (breve) rincorsa con stacco a due piedi.

Coaching

- Far fare le prime esperienze, senza correggere troppo.
- Attenzione all'accelerazione della palla; quanto maggiore, tanto migliore il colpo di testa.
- Le sequenze di immagini delle varianti e i punti chiave del movimento.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO