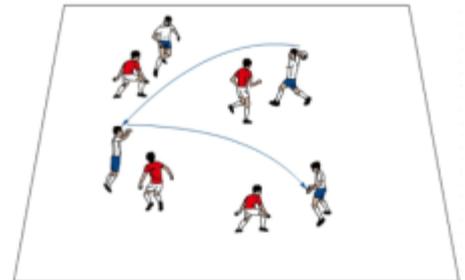


Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Introduzione: Pallamano con colpi di testa

Un esercizio che serve a introdurre in modo ludico i giocatori (dai 15 anni in poi o gli avanzati) all'allenamento del gioco di testa.

Terreno di gioco di circa 15 × 15 metri. Due squadre di 4-6 giocatori. Sono consentiti tre passi con il pallone in mano. Ogni passaggio eseguito di testa vale un punto, due consecutivi (scambio) due punti.

Passaggi a un terzo giocatore valgono tre punti. Se la squadra avversaria conquista la palla cerca di segnare punti con le stesse regole.



Variante

- Gioco con un jolly

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO