

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

In questo esercizio il colpo di testa viene eseguito al termine di una rincorsa seguita da uno stacco su un piede con rotazione.

- Rincorsa dinamica, appoggio della gamba leggermente ruotata.
- Staccare, portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Tendere i muscoli del collo movimento dinamico del tronco in avanti con rotazione, 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