

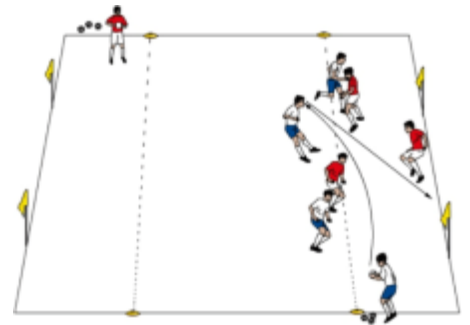
# Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Analitico

## Esercizi: Colpo di testa 3:2 dopo passaggio, con portiere

Le conclusioni di testa e l'applicazione ludica della tecnica acquisita sono i temi centrali di questo esercizio. I giocatori devono dar prova di iniziativa, coraggio e decisione, il tutto all'insegna del divertimento.

Terreno di gioco di 10 metri con due porte con paletti. Ogni squadra con 3 giocatori in campo e un lanciatore disposto al lato della porta avversaria. I giocatori della squadra A partono per concludere di testa su passaggio del compagno nella porta difesa da un giocatore B.

Poi l'iniziativa passa alla squadra B. Cambi regolari nella posizione del lanciatore. Quale squadra segna più reti di testa?



### Varianti

- Cambiare la posizione di chi passa la palla.
- Adattare le dimensioni della porta.

### Coaching

- Adattamento rapido.
- Liberarsi.
- Iniziativa, coraggio, decisione.
- Scelta della tecnica adatta per il colpo di testa.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO