

Calcio – Il gioco di testa: Tecnica – Con (breve) rincorsa e stacco su due piedi (lancio)

In questo esercizio, i giocatori devono colpire correttamente la palla con la fronte al termine di una breve rincorsa e uno stacco su due piedi.

- Dopo una breve rincorsa leggermente laterale portare le braccia all'indietro.
- Atterrare sui due piedi.
- Staccare, sollevare le braccia, 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.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO