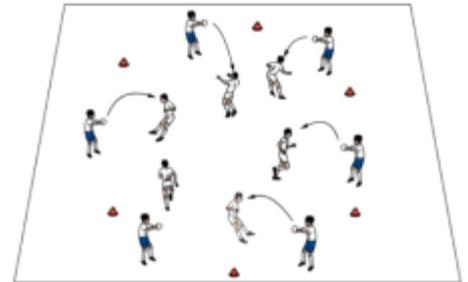


Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Introduzione: In cerchio

In questo esercizio vengono allenati dei colpi di testa specifici in movimento. In questo modo i giocatori sperimentano determinati movimenti e attivano alcuni muscoli.

La metà dei giocatori sono disposti in cerchio con un pallone ciascuno. Gli altri all'interno del cerchio corrono dal compagno chiedendogli un passaggio, colpiscono di testa e gli rinviano la palla.

Dopo una decina di colpi di testa per giocatore ci si scambiano i ruoli. Predisporre palloni di riserva.



Varianti

- Eseguire il colpo di testa in salto.
- Dopo il colpo di testa indietreggiare di due metri ed eseguirne un secondo alla stessa stazione.

Coaching

- Incoraggiare, creare l'atmosfera, lodare.
- Ricercare la disponibilità mentale.
- In questa fase dell'allenamento correggere e interrompere poco.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO