

# Calcio – Il gioco di testa: Tecnica – Colpo di testa con stacco da fermo (lancio)

Dopo uno stacco da fermi con entrambe le gambe, in questo esercizio i giocatori eseguono in modo corretto un colpo di testa su un pallone lanciato nella loro direzione.

- Dopo un breve caricamento staccare con una rotazione, portare le braccia in alto.
- 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.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



---

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO