

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

In questo esercizio, i giocatori eseguono un colpo di testa eseguendo con la palla un lungo passaggio parabolico in diagonale.

- Rincorsa dinamica
- 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.
- 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