

Calcio – Il gioco di testa: Tecnica – Colpo di testa da fermo con piede in avanti

In questo esercizio viene allenata la progressione dei movimenti che conducono al colpo di testa. Il movimento deve sempre essere eseguito fino in fondo.

- Osservare la traiettoria della palla.
- Portare il tronco all'indietro e sollevare le braccia (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti (tirare la testa fra le mani), 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