

Futnet – Tecnica: Testa

La testa permette di innalzare facilmente un pallone che arriva a metà altezza. Il giocatore deve piazzarsi sulla traiettoria del pallone.

Al momento dell'impatto, sposta il suo corpo verso il pallone, per inviarlo davanti a lui e non solo sopra di lui. In singolare il colpo di testa è poco utilizzato, poiché appunto il pallone è inviato in avanti. È invece prezioso in doppio e in triplo, per portare il pallone in zona passaggio. Può anche essere utilizzato come ultimo passaggio prima di una schiacciata.

- Sequenze di immagini: [Testa](#) (pdf)
- Video: [Testa](#) (mp4)

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO