

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

In questo esercizio i giocatori allenano i colpi di testa da fermi con rotazione dopo un lancio eseguito in modo corretto.

- 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 con rotazione (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**