

Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Introduzione: Mobilizzazione Stabilizzazione/ Rafforzamento

Durante questo esercizio la muscolatura viene preparata in modo mirato e anche il busto viene rafforzato e stabilizzato.

Esercizi individuali. Eseguire i primi sei esercizi. Al posto del numero 4 si possono scegliere gli esercizi a coppie 7 o 8 o quello individuale 9.

10-15 ripetizioni. 2 serie.



Coaching

- Attenzione a una buona qualità dell'esecuzione.
- I punti essenziali sono descritti [qui](#).

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO