

Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Analitico

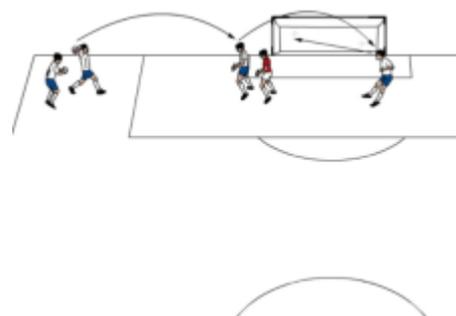
Esercizi: Prolungare un passaggio di testa 2

Un esercizio che permette di allenare i prolungamenti di testa in modo mirato. L'attenzione è rivolta in particolare al timing, al calcolo delle traiettorie e alla tecnica.

Un giocatore si trova fra la linea laterale e l'area di rigore. All'altezza del primo palo si trova un attaccante, dietro di lui un difensore. Sul secondo palo c'è un altro attaccante.

Il lanciatore esegue un passaggio sul compagno più vicino, che prolunga di testa per l'altro attaccante, che conclude in rete.

Cambiare la posizione dei giocatori dopo 10 passaggi fatti dal centrale.
Diversi passaggi.



Variante

- Modificare le distanze (se chi lancia ha abbastanza forza si mette la palla in gioco dalla linea laterale).

Coaching

- Nel colpo di testa indietreggiando colpire la palla con la parte superiore della testa.
- Timing/Posizione al di sotto della palla.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO