

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

I giocatori eseguono dei colpi di testa da fermi dopo un lancio, concentrandosi sulla respirazione e sull'esecuzione corretta del movimento.

- 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