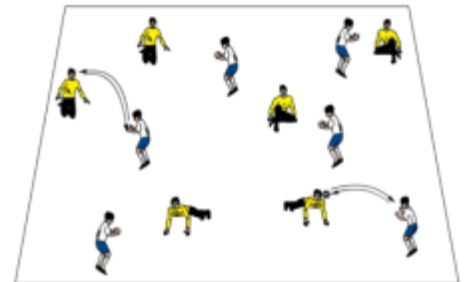


Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Introduzione: Coordinazione per il colpo di testa

Durante questo esercizio, i giocatori ampliano la consapevolezza dei modelli di movimento e, nel contempo, rafforzano in modo integrato il tronco.

Esercizio a coppie:

- A lancia, B esegue un colpo di testa preciso stando in ginocchio.
- A lancia, B esegue un colpo di testa da seduto.
- A lancia, B esegue un colpo di testa stando disteso in appoggio sulle braccia tese.



Durata del gioco e intensità

- 10-15 ripetizioni.
- Due serie.

Coaching

- Insistere sul movimento del tronco e il blocco della muscolatura della nuca e del collo.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO