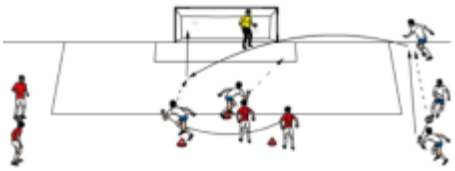
Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Analitico Esercizi: Colpo di testa d'attacco su traversone

Conclusioni di testa, timing, calcolo delle traiettorie e tecnica sono gli aspetti allenati durante questo esercizio. I giocatori devono agire e non reagire.

Al centro del campo davanti all'area si trovano due attaccanti. I giocatori laterali eseguono traversoni verso la porta difesa dal portiere e gli attaccanti cercano di segnare di testa.



Cambiare i giocatori centrali.

Variante

- Variare distanze e angolazione del passaggio.

Coaching

- Spostamenti (offensivi).
- Calcolo delle traiettorie/Timing.
- Agire, non reagire.
- Punti chiave della tecnica del colpo di testa

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO