

# Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Analitico

## Esercizi: Colpo di testa con pendolo 1

I giocatori allenano il colpo di testa da fermi (con pendolo) ripetendolo numerose volte e prestano attenzione a che il movimento sia svolto correttamente.

Lavoro individuale o in piccoli gruppi. Stabilire in modo situativo l'altezza del pendolo (giocatori di uguale statura). Oscillazione calma e regolare. 4-5 ripetizioni, poi cambio. Varie serie.



### Varianti

- Da fermi con piede avanzato.
- Da fermi con stacco su due piedi.
- Da fermi con stacco su due piedi con rotazione.
- Colpi di testa in sequenza con oscillazione ripetuta (senza posizione di riposo).

### Coaching

- Far fare le prime esperienze, senza correggere troppo.
- Attenzione all'accelerazione della palla; quanto maggiore, tanto migliore il colpo di testa.
- Le sequenze di immagini delle varianti e i punti chiave del movimento.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP