Calcio - Il gioco di testa: Tecnica - Prolungamento di testa

Con un prolungamento di testa, si può costringere l'avversario ad appoggiarsi sulla gamba debole. I giocatori eseguono i movimenti in modo corretto senza la pressione avversaria.

- Correre al di sotto della palla
- Toccare la palla con la parte superiore della testa con un leggero movimento verso l'alto.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO