

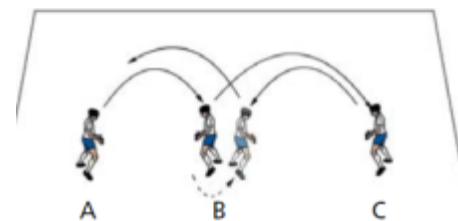
Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Analitico

Esercizi: Prolungare un passaggio di testa 1

Questo esercizio introduttivo permette di allenare in modo mirato i prolungamenti di testa, grazie all'importanza accordata al timing e alla tecnica.

Tre giocatori in fila a una distanza di circa 5 metri. Il giocatore A invia di testa a B, che prolunga all'indietro verso C e poi si volta verso di lui.

C passa di testa a B che prolunga all'indietro verso A e si volta. Cambiare la posizione dei giocatori dopo 10 passaggi fatti dal centrale.



2-3 Passaggi.

Variante

- Modificare le distanze.

Coaching

- Nel colpo di testa fatto indietreggiando colpire la palla con la parte superiore della testa.
- Timing/Posizione al di sotto della palla.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO