

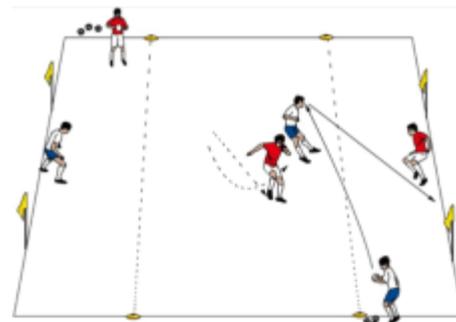
Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Analitico

Esercizi: Colpo di testa 1:1 (2:1) dopo passaggio, con portiere

Questo esercizio è focalizzato sulle conclusioni di testa, sull'applicazione ludica della tecnica acquisita e dai giocatori richiede iniziativa, coraggio e decisione, il tutto all'insegna del divertimento.

Terreno di gioco di 10 metri con due porte con paletti. Ogni squadra con un portiere, un giocatore in campo e un lanciatore disposto al lato della porta avversaria. Il giocatore della squadra A parte per concludere di testa su passaggio del compagno.

Poi l'iniziativa passa alla squadra B. Rotazione dopo 5 attacchi per ogni giocatore. Quale squadra segna più reti di testa?



Varianti

- Cambiare la posizione di chi passa la palla.
- Adattare le dimensioni della porta.
- Anche il portiere partecipa all'azione d'attacco (2:1).

Coaching

- Adattamento rapido.
- Liberarsi.
- Iniziativa, coraggio, decisione.
- Scelta della tecnica adatta per il colpo di testa.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO