

Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Introduzione: Colpi di testa con rotazione

Durante questo esercizio i giocatori allenano i colpi di testa mirati con rotazione, eseguiti in movimento. In questo modo sperimentano l'esperienza motoria e attivano i muscoli in modo specifico.

La metà dei giocatori è suddivisa in coppie che si dispongono sui bordi del campo di gioco. Gli altri si avvicinano alle coppie, ricevono un passaggio da un compagno e rinviano la palla di testa all'altro eseguendo una rotazione.

Dopo una decina di colpi di testa per giocatore ci si scambiano i ruoli. 2-3 ripetizioni. Predisporre palloni di riserva.



Variante

- Eseguire il colpo di testa in salto

Coaching

- Incoraggiare, creare l'atmosfera, lodare.
- Ricercare la disponibilità mentale.
- In questa fase dell'allenamento correggere e interrompere poco.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO