

Calcio – Il gioco di testa: Preformazione – Introduzione: Portare via la palla di testa

Questo esercizio aiuta a superare la paura del pallon. I giocatori sentono il punto di impatto ottimale (fronte) e la tensione dei muscoli del collo e della nuca. Inoltre vi è un ottimale passaggio dell'energia al pallone grazie alla giusta tecnica di movimento e di respirazione.

Esercizio a coppie: A con le braccia tese tiene il pallone davanti alla testa di B, che colpendolo di testa cerca di farlo cadere a terra. Dopo una decina di colpi di testa ci si scambiano i ruoli.



Consegna

«Cerca di far cadere il pallone dalle mani del compagno, mettendoci energia».

Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'inspirazione, forte e compressa.

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO