



**SCUOLA  
CALCIO ELITE**  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**ACCETTA  
LA SFIDA**

# IL COLPO DI TESTA

Ciao Falketti, preparatevi perché questa settimana si colpisce di testa...

## Fase 1: TEORIA

- Il pallone può essere colpito con qualsiasi parte della testa, purché si raggiunga l'obiettivo; la fronte, avendo una superficie di impatto più larga, è però la parte più precisa.
- Per una tecnica perfetta, segui con lo sguardo il pallone fino all'impatto;
- Utilizzate anche le braccia aperte per agevolare l'equilibrio e difenderti dagli avversari;
- Nel colpo di testa da fermo, i piedi dovrebbero essere leggermente aperti per avere un maggiore equilibrio. Il tronco si flette nella direzione della palla attraverso un'azione di contro movimento. In seguito, la testa va a proiettarsi verso la palla, cercando di impattarla con l'angolazione giusta.
- Nel colpo di testa in elevazione risulta di fondamentale importanza il giusto tempo di stacco. Se la palla arriva frontale stacca con due piedi, se invece arriva lateralmente usane solo uno. In più se la palla è colpita nel punto di più alto di elevazione rispetto alla palla, si riuscirà ad imprimere più forza e precisione.



**Fase 2: ALLENAMENTO** -inizia a fare qualche colpo di testa in casa (stai attento!) o in giardino; All'inizio è consigliato usare un pallone leggero (tipo quello di Falgal) per poi passare a uno di cuoi. Conviene partire con auto-lanci bassi, prima con il colpo di testa da fermo e poi quello in elevazione. Una volta che sei diventato bravo, chiedi a un familiare di lanciarti la palla e esegui il gesto con la stessa tecnica. Ogni giorno cerca di allenarti almeno per 20 minuti.

**Fase 3: SFIDA** –prova una serie di colpi di testa da fermo, prima di precisione, cercando di colpire un oggetto (ad esempio una bottiglia di plastica), poi puoi provare a segnare in elevazione all'interno di una porticina anche da te creata. Mandaci il tuo video su whatsapp entro sabato 3 Aprile.

**Fase 4: CLASSIFICA** –premieremo la miglior esecuzione del colpo di testa e la rete più spettacolare.

Mi raccomando allenati bene e mandaci il tuo video: è molto importante!!! Buon divertimento e ci vediamo presto!



**FALKO**