

IL COLPO DI TESTA

**Esercitazioni per imparare a
colpire di testa**

Massimiliano Sorgato (Istruttore **A.C. Milan**)



www.allenarebene.it



ESERCITAZIONE

- **OBIETTIVO PRIMARIO:** Tecnica di base
- **OBIETTIVO SPECIFICO:** Colpo di testa
- **OBIETTIVO SECONDARIO:** Principi di tattica individuale(finta e dribbling, smarcamento)
- **CAPACITA' CONDIZIONALE PRIMARIA:** Rapidità, Forza veloce
- **CAPACITA' COORDINATIVE PRIMARIE:** Equilibrio, Differenziazione dinamica, Reazione, Orientamento spazio – temporale
- **CAPACITA' COORDINATIVE SECONDARIE:** - Coordinazione segmentaria
 - Capacità combinazione dei movimenti
 - Capacità di abbinamento e controllo motorio



Colpo di testa



Il **colpo di testa** è un fondamentale del gioco del calcio che indica l'abilità di utilizzare la testa per risolvere situazioni di gioco (difensive o offensive).

Il gesto può essere suddiviso in tre momenti specifici:

La fase di preparazione:

In questa fase l'atleta esegue il caricamento, piegando e aprendo le braccia al gomito per equilibrio e postura e inarcando la schiena .

La fase di impatto:

In questa fase avviene l'impatto con il pallone (con le diverse parti della testa) per effetto del movimento contrario a quello di caricamento eseguendo la distensione degli arti inferiori che proiettano il corpo verso la palla, spingendo il corpo in avanti e con i muscoli del collo contratti, in estensione e colpendo con la testa.

La fase finale:

In questa fase il giocatore deve ripristinare una situazione di equilibrio stabile che gli consenta di essere pronto alle azioni che seguono.

Colpire di testa

La palla può essere colpita, a seconda delle intenzioni, con diverse parti della testa:

- **Con la fronte**, per indirizzare la palla in avanti garantendo forza e precisione.
- **Con la parte laterale**, per indirizzare la palla a destra o a sinistra .
- **Con la parte superiore**, per indirizzare la palla all'indietro.

Condicionis sine quibus non per colpire bene di testa sono, oltre ad una buona elevazione, alla forza veloce, la scelta del tempo e quindi la percezione spazio temporale che permette l'intuizione delle traiettorie ed il giusto tempo di intervento.

Il colpo di testa può essere utilizzato sia in fase difensiva (ad esempio in un contrasto aereo per liberare l'area) che in fase offensiva (ad esempio per tiro in porta o passaggio). La palla può essere colpita da terra fermi, con diverse traiettorie; in movimento a terra e con lo stacco in avanzamento o arretramento e in tuffo.

Quando andiamo ad insegnare questo fondamentale calcistico nei giovani calciatori il primo scoglio che incontriamo è la naturale inibizione nel colpire il pallone per paura di farsi male (dal contatto con il pallone, o da uno scontro aereo con i compagni).

Per superare questa inibizione nei ragazzi è indispensabile non creare ulteriori traumi e paure. E' quindi indicato, almeno in fase iniziale, l'utilizzo di pallone più leggeri o più sgonfi che consentano gradualmente di acquisire fiducia nel gesto. Allo stesso modo è consigliabile iniziare con soluzioni che non prevedano uno scontro aereo con il compagno.

Superata questa difficoltà è bene insegnare il corretto modo di avvicinarsi ed eseguire questo fondamentale, nonché correggere fin da subito gli eventuali errori. Imparare a non chiudere gli occhi al momento dell'impatto con il pallone; andare in contro al pallone senza aspettarlo; utilizzare l'intero movimento del corpo (come descritto prima) per colpire con forza ed efficacia il pallone; aprire le braccia per assecondare il movimento e mantenere un migliore equilibrio.

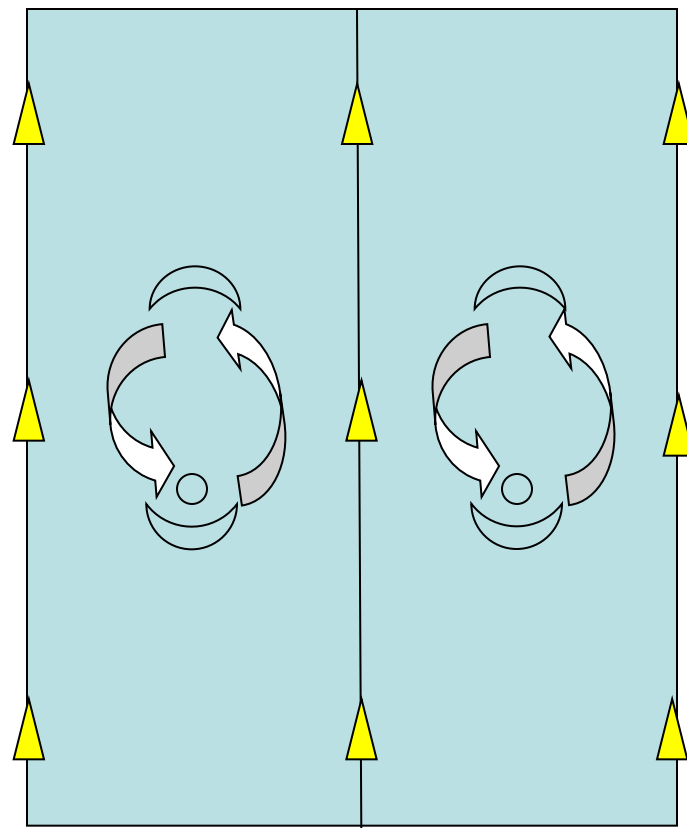


Esercitazione

Iniziamo a sperimentare il contatto del pallone con esercitazioni che vanno dal facile al difficile, dal semplice al complesso.

A coppie, alternativamente, uno lancia la palla con le mani [con una traiettoria a parabola] e l'altro la colpisce di testa (ripetere con traiettoria alta e stacco e con rincorsa e stacco).

A coppie, alternativamente, dopo una serie di palleggi un compagno trasmette la palla alta con i piedi, l'altro la colpisce lateralmente indirizzandola con alternanza sui piedi destro e sinistro del compagno. (ripetere con stacco e con rincorsa e stacco)

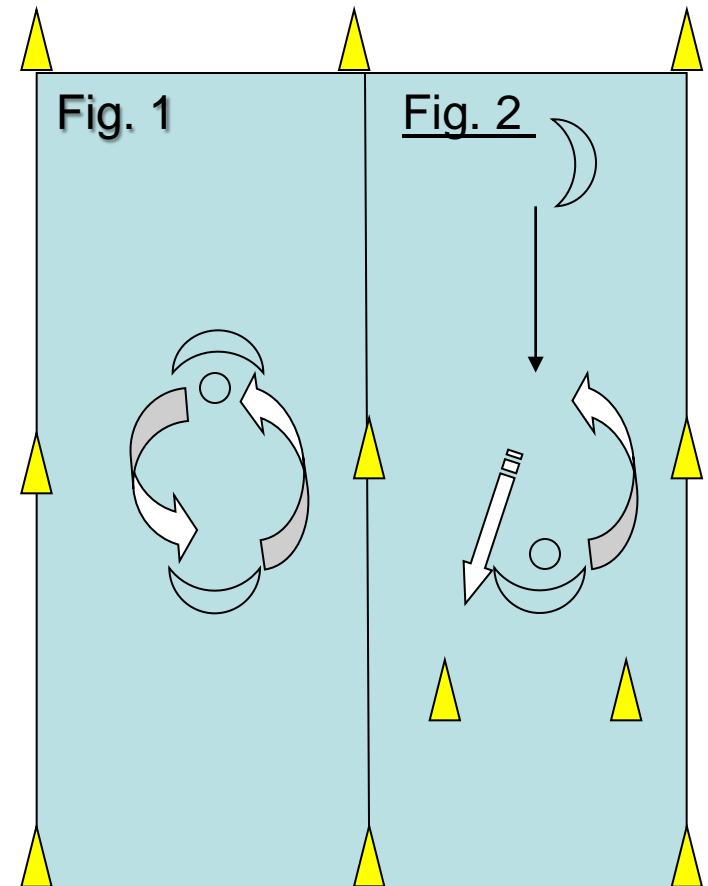


A coppie, palleggio di testa preceduto da controllo.(fig.1)

A coppie, palleggio di testa di prima.

A coppie in corsa laterale con torsione del busto cercando di segnare nella porticina dove è posto il compagno.(fig. 2)

A coppie con giro in volo di 180°
stessa finalità



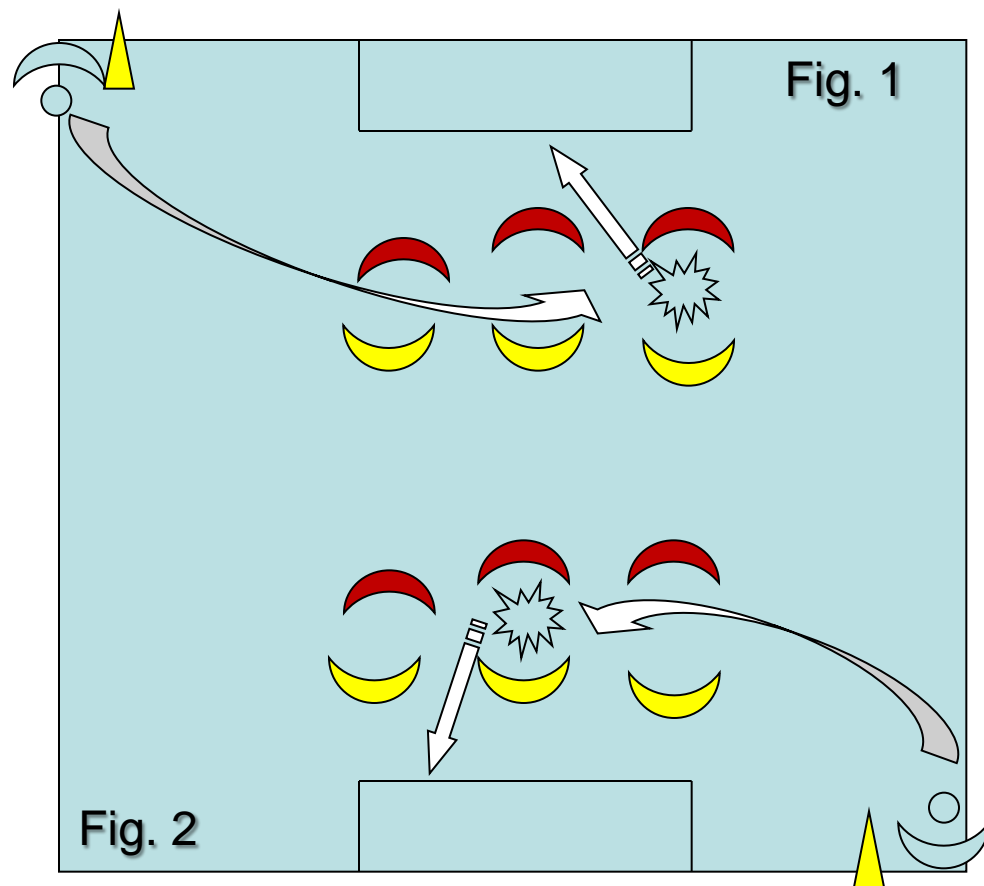
Situazione di gioco

Dopo aver sperimentato il contatto con il pallone passando per le differenti condizioni [da fermo, in movimento, con stacco], sperimentiamo il colpo di testa in situazione, introducendo anche l'avversario.

A gruppi di 6 (tre attaccanti e tre difensori) all'interno di un campetto con 2 porte. Dopo un cross i difensori dovranno cercare di liberare l'area di testa, gli attaccanti di segnare. (fig.1)

Sul cross successivo, nell'altra porta, si invertiranno le posizioni attacco e difesa. (fig.2)

Ogni 2 minuti si alternano i giocatori al cross.



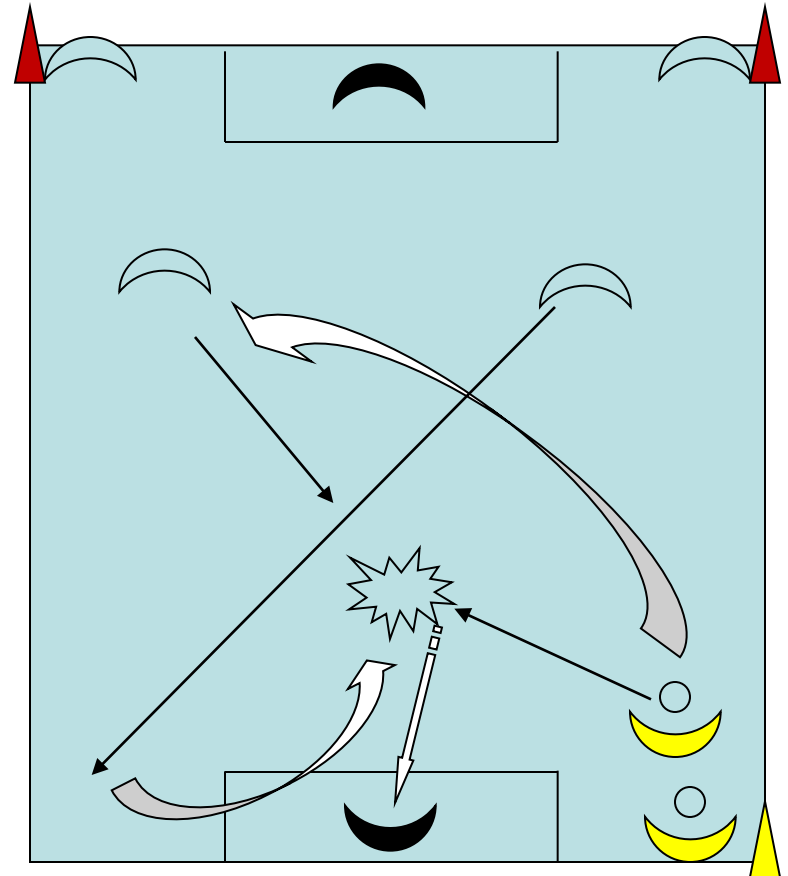
Situazione di gioco

2>1 con trasmissione del difensore.

Dopo il passaggio del difensore parte il 2>1. I due attaccanti di cui uno va al cross possono segnare dapprima solo al volo (tiro, di testa, di tacco, in rovesciata, etc).

Successivamente gli attaccanti avranno l'obbligo di segnare solo di testa.

Se il difensore respinge di testa vale 1 punto

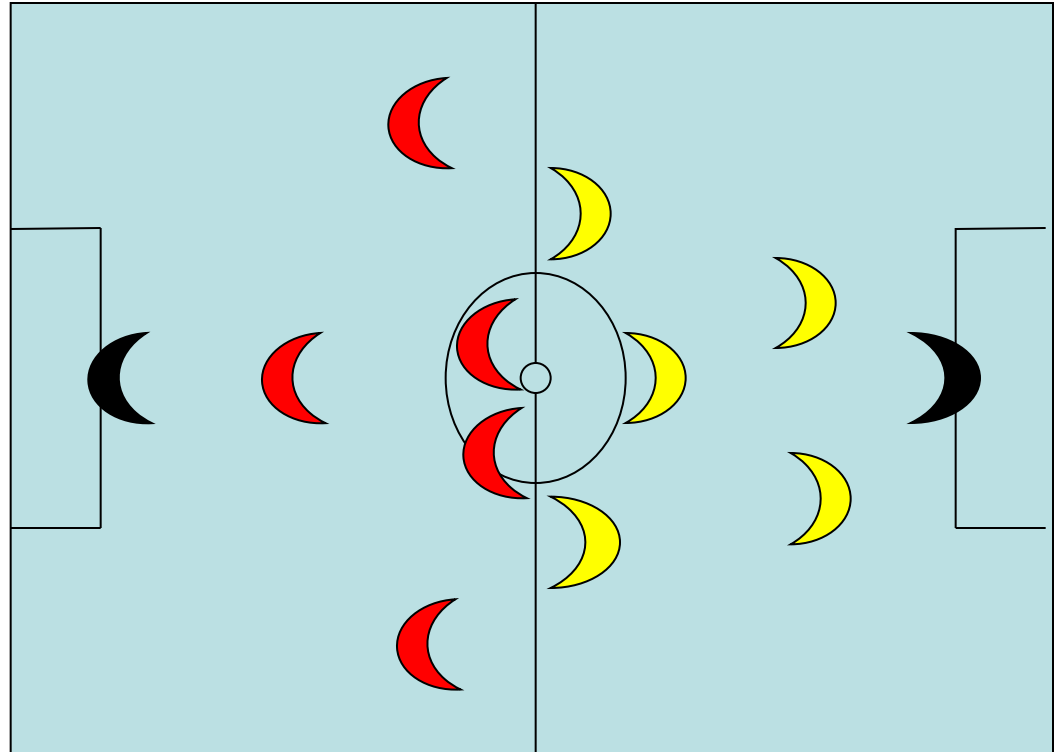


Gioco a tema

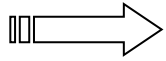
Partita con vincoli.

Dapprima il gol è valido solo al volo (tiro al volo, di tacco, ti testa, in rovesciata, etc.) .

Successivamente perché il gol sia valido è necessario segnare di testa.



Legenda



- Tiro
- Cono o cinesino
- Passaggio
- Giocatore
- Giocatore con palla
- Direzione
- 1>1

N.B. Le esercitazioni analitiche possono anche essere eseguite in posizione seduta ed in ginocchio per meglio focalizzarsi sul corretto movimento di braccia, corpo e collo. Inoltre fanno parte di una progressione didattica (dal facile al difficile e dal semplice al complesso; da situazioni di equilibrio statico ad equilibrio dinamico) che non può essere realizzata in un'unica seduta iniziale. Al termine del percorso sarà possibile toccare tutti questi aspetti in un'unica seduta.