

# Piccoli giochi con la palla: Passaggio di piede

Un esercizio che consente di allenare la tensione del corpo e la forza. Il tutto eseguendo dei passaggi ludici con i piedi.

A e B si passano la palla con i piedi stando seduti.



## Variante

Eeguire l'esercizio con palle diverse.

**Materiale:** una palla da ginnastica, una palla da pallavolo, un pallone da basket, una palla da futsal, un pallone medicinale, una pallina da unihockey, due tappetini



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO