

# Allenamento dei piedi: Palla a piedi nudi

Questo esercizio di riscaldamento va eseguito su una superficie morbida (palestra, campo da calcio, prato). Questo esercizio serve anche a migliorare la stabilità e la mobilità della muscolatura dei piedi.



Due gruppi contrapposti: si gioca a calcio a piedi nudi con una pallina da tennis. Vietata ogni forma di contatto fisico.

## Varianti

- Porte più grandi o più piccole.
- Utilizzare più palline da tennis.
- Optare per altri tipi di palle.

---

Fonte: Inserito pratico «mobile» 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO