

Allenamento dei piedi: Giocolare con la palla

In questo esercizio i partecipanti imparano a giocare con un pallone. In questo modo migliorano il loro senso d'orientamento e la mobilità dei piedi.



Il gruppo si dispone in cerchio. Si deve palleggiare una palla senza farla cadere a terra. Su un piede solo.

Varianti

più difficile

- Utilizzare delle footbag.
- I giocatori devono stare fermi su un piede solo.
- I giocatori possono saltellare su un piede solo.

Fonte: Insetto 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