

Allenamento propriocettivo – Su una gamba sola: Passa e prendi

Durante questo esercizio da eseguire su una gamba sola gli atleti rafforzano la muscolatura delle gambe e dei piedi. L'esercizio può essere variato a seconda della disciplina praticata.



Salire su una superficie instabile su una gamba sola. In coppia, passarsi il pallone utilizzando i gesti tecnici di una determinata disciplina sportiva. Provare diverse forme di passaggio.

Varianti

- Giocare a tre contro due. Tutti i giocatori saltellano su una gamba sola. Due giocatori cercano di appropriarsi della palla che gli altri tre si stanno passando. Chi perde la palla va al centro.
- Disporsi davanti ad una porta in piedi e su una gamba sola. Dopo un passaggio tirare la palla in porta senza perdere l'equilibrio. Lancio nella porta di pallamano, tiro al volo nella porta da calcio, tiro diretto nella porta da unihockey, lancio da fermi nel canestro, salto e schiacciata sopra la rete di pallavolo. Dopo cinque conclusioni cambiare gamba.

Materiale: superficie instabile (tappetini, cuscineti ecc.), diversi tipi di palle

Su una gamba sola si possono eseguire diversi esercizi adattati alle varie discipline sportive. Ognuno di essi va ripetuto come minimo due volte per 20 secondi e per gamba, ed eseguito a piedi nudi oppure con le

apposite scarpe.

Fonte: «mobile» 3/2006, pagg. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO