

# Allenamento propriocettivo – Su una gamba sola: Giocolare

Durante questo esercizio che va eseguito su una superficie instabile gli atleti si diletano in figure da giocolieri con diversi tipi di palle.



Salire su una superficie instabile su una gamba sola. Con l'altro piede giocare con un pallone da calcio, giocare con una palla e con un bastone da unihockey, giocare con due palle di pallamano ma con una mano sola, palleggiare due palle di basket con entrambe le mani, passarsi la palla di pallavolo.

## Variante

Passarsi la palla o giocare con essa su una gamba sola e utilizzando la tecnica di altre discipline sportive.

**Materiale:** superficie instabile (tappetino, ecc.), diversi tipi di palle, bastoni da unihockey

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**