

Piccoli giochi con la palla: Palleggiare

Nella maggior parte degli sport con la palla, palleggiare è l'unica possibilità di muoversi con la palla in mano. In questa lezione si allena proprio questo aspetto.

Lezione: Palleggiare



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO