

Futsal: Da una stazione all'altra

L'allenamento a postazioni permette di esercitare in modo intenso i singoli aspetti di uno sport. L'aiuto seguente offre tanti spunti per un allenamento di questo tipo con la palla da Futsal.

Futsal: Da una stazione all'altra



Fonte: Insetto pratico «mobile» 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP