

CALCIARE

- di Interno piede
- di esterno piede
- di collo piede
- di dorso piede
- di tacco o suola
- di punta

RICEVERE

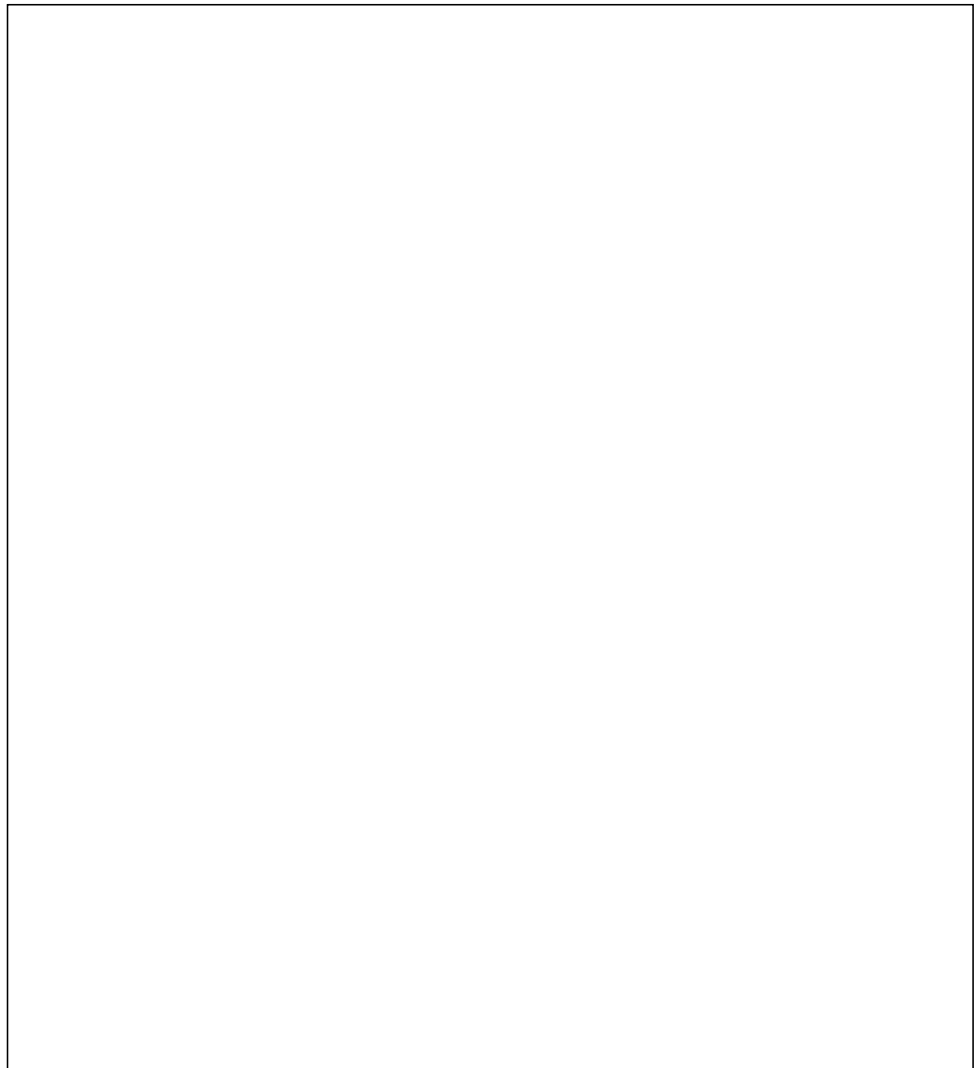
- STOP di pianta piede
- STOP di interno piede
- STOP di esterno collo piede
- STOP di dorso piede
- STOP di coscia
- STOP di testa

GUIDA DELLA PALLA

- con la pianta piede
- con l'esterno piede
- con l'interno piede
- con il collo piede

CONTRASTO

- Frontale
- Laterale
- scivolato



ESECUZIONE e REGOLE

DURATA ESERCIZIO

VARIANTI

ATTREZZATURA
