



---

ESPORT | Redacció | Actualitzat el 08/04/2019 a les 14:08

## 4 exercicis tècnics per fer amb pilota

*Saps que també hi ha exercicis per entrenar la tècnica sense sortir de casa?*

*T'expliquem com fer-los*

```
(function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk');
```