

Rogério Melo

FUTEBOL

10000

EXERCÍCIOS

6ª edição



SPRINT

## Resumo de Futebol. 1000 Exercícios

Jogos de aquecimento. Jogos em quadra. Estafetas ida e volta, pendulares, circulares e em colunas, com bola e sem bola. Jogos e exercícios para melhorar a condução, o domínio, a antecipação e a marcação.

Controle de bola e conclusão ao gol. Passes curtos e longos. Lançamentos. Jogos por equipes. Jogos para melhorar o drible, marcação e desmarcação, para melhorar visão do jogo, jogo de cabeça e para conservar a posse da bola.

Treinamento de goleiros. Circuito físico-técnico.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)