

Rogério Silva de Melo

FUTSAL

10000

EXERCÍCIOS

6ª edição



Resumo de Futsal. 1000 Exercícios

Jogos e exercícios para aquecimento em círculo, com bola, em colunas, em duplas. Exercícios de adaptação e condução de bola. Passe em dupla, em círculo, em triângulo, em quadrado, em colunas e em trio.

Exercícios para controle de bola. Chute a gol de voleio. Exercícios para cabeçada, domínio de bola no peito, na coxa, com a sola do pé, com o peito do pé, de drible e antecipação.

Jogos táticos para melhorar a marcação e desmarcação, drible e conservar a posse de bola. Jogos com igualdade, superioridade e inferioridade numérica. Jogadas especiais para faltas frontais e laterais. Saída de bola.

Batida de lateral e tiro de canto. Treino para goleiros.

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