

Fundamentals Drills

Escrito por Kevin Eastman
Segunda, 14 Julho 2008 02:00



Existem muitos treinadores que dispendem muito tempo em exercicios mas não sabem como fazer cada exercício, o mais competitivo possível.

Fazer exercícios competitivos sera o que diferenciara os seus exercicios diferentes dos outros. Quanto mais competitivos os exercícios são, maior intensidade terão os vossos jogadores, e mais proximos, os exercícios serão da realidade do jogo.

Pode ver os exercícios [aqui](#) .