

betspeed contato

Quantos chutes por dia num treino de goleiro?
No futebol, o goleiro é uma posição fundamental e exige

ma das principais habilidades (um zagueiro deve dominar foi Ade defender) b) Tj T* BT /

No entanto: é recomendado para 1 zagueiro treine e entre 50- 100 golpes Por Dia - divididos em 6 , é várias sessões com treino!

importante lembrar que a qualidade do treinamento é mais relevante do que a quantidade. Portanto, é melhor concentrar-se em fazer chutes precisos e fortes do que simplesmente tratar de atingir uma quantidade específica de golpes!

Conselhos para treinar chute:
Aqui estão algumas dicas para ajudar um goleiro a treinar chutes:

Use diferentes tipos de chutes, como bola parada e primeira. golpe o b

ico e chumas em fora da reação;
Treine a defesa de chutes em diferentes ângulos, e distância e

ância;
Use diferentes tipos de bolas, como Bola a molhadas e bola as secas;

Treine com diferentes tipos de superfícies em jogo, é como grama. gramado sintético e concreto;

Trabalhe técnicas de defesa, como a posição do corpo e o posicionamento do corpo. A Técnica De salto;

Conclusão:
Treinar chutes é uma parte essencial do treinamento de um goleiro.

Ao treinar regularmente golpe, o defesa é pode melhorar suas habilidades e se tornar mais jogador melhor completo! Além disso também praticar arre