

BOOT CAMP



PROGRAMA

DIA 1

TREINO OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE

SESSÃO 1

JOGADOR DE CAMPO: PASSE E RECEÇÃO

GUARDA-REDES: DEFESA DA BALIZA

SESSÃO 2

A TÉCNICA E A TÁTICA DE CADA POSIÇÃO

TORNEIO 5X5

DIA 2

TREINO OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE

SESSÃO 1

JOGADOR DE CAMPO: DRIBLE E FINALIZAÇÃO

GUARDA-REDES: RELAÇÃO COM O ESPAÇO

SESSÃO 2

A TÉCNICA E A TÁTICA DE CADA POSIÇÃO

TORNEIO 7X7

DIA 3

TREINO OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE

SESSÃO 1

JOGADOR DE CAMPO: ENCURTAMENTOS DEFENSIVOS, DUELOS E DESARME

GUARDA-REDES: DEFESA DA BALIZA E RELAÇÃO COM O ESPAÇO

SESSÃO 2

A TÉCNICA E A TÁTICA DE CADA POSIÇÃO

TORNEIO 9X9

INCLUI

SEGURO DESPORTIVO