

supersport bet net

O Roll-over é um dos movimentos mais importantes na disputa de futebol. Ele está usado para ganhar jardas extras e pode ser decisivo em partidas importantes. Mas como comprimir um rolo?

Vamos entrar no jogo!

Passo 1: Destinar o que é o Roll-over

O Roll-over é um movimento no futebol que consiste em uma pessoa disputando o corpo sobre si mesmo, deitado no chão e logo se levantam para tentar ultrapassar um adversário ou ganhar jardas extras.

Passo 2: Praticar a posição de partida

Para começar um Roll-over, você precisa estar em uma posição correta. Deve ficar com o pé esquerdo na linha de Scrimmage ou pé direito na frente do Punt. Escerdid