



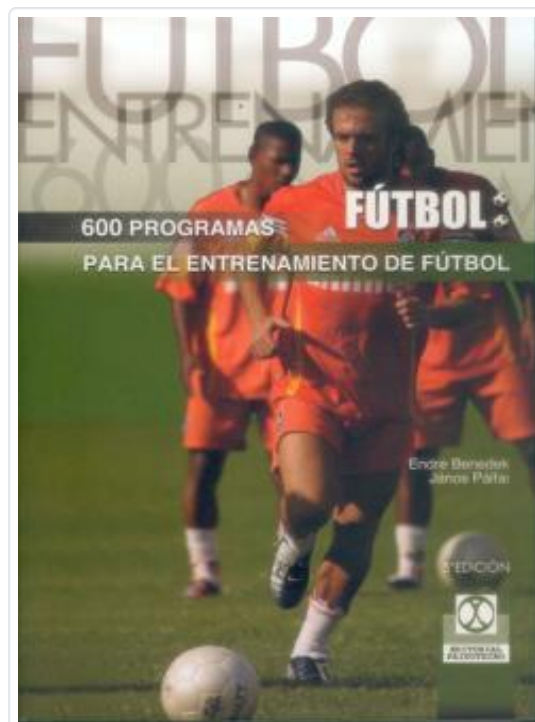
BENEDEK/JANOS; Benedek, Endre

Seiscientos programas para el entrenamiento de fútbol

En estos momentos, en los que se habla cada vez más de los aspectos físicos y tácticos del fútbol, es importante saber que sólo se permite al jugador acceder a los primeros equipos si dispone de buena técnica.

El futbolista debe estar preparado para afrontar los esfuerzos que le exigen los partidos de liga y debe prepararse progresivamente para lograr una forma óptima a lo largo del campeonato. Este trabajo es responsabilidad del entrenador y de su equipo técnico. Pero una de las dificultades del entrenador es elaborar programas de entrenamiento variados y atractivos.

En este libro, el entrenador encontrará 600 programas de entrenamiento que han sido clasificados en tres grupos: técnicos, tácticos y de preparación física (resistencia). Además de estas tres categorías principales de juegos, existe una cuarta, en la que los juegos están diseñados para desarrollar la percepción de la trayectoria del balón así como para ayudar en la iniciación de los fundamentos



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Fútbol
Pàgines	492
Mida	215x150x mm.
Pes	730
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480190602
PVP	36,50 €
PVP sense IVA	35,10 €



9788480190602