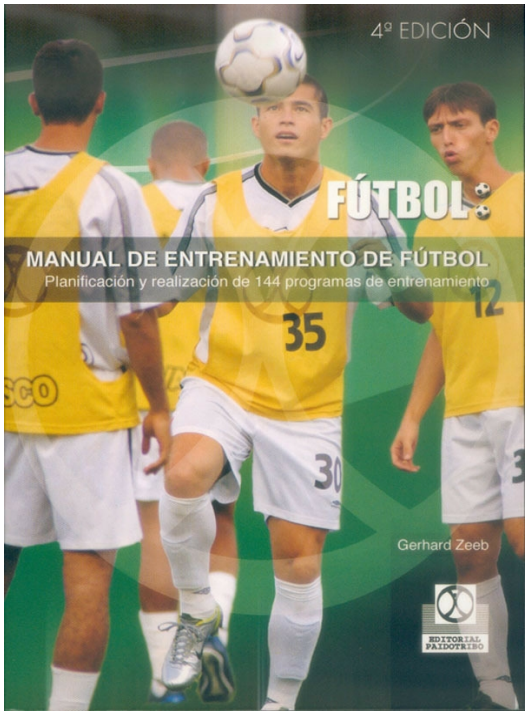

Zeeb, Gerhard

Manual de entrenamiento de fútbol. 144 Programas de entrenamiento

Hoy en día se ofrecen multitud de excelentes manuales de fútbol. Este texto no pretende ser uno más. Sí constituye, en cambio, una especie de guía y manual, tanto para el entrenador principiante como para el practicante, que le permite confeccionar un plan de entrenamiento para una temporada y realizarlo en forma de sesiones de entrenamiento sobre el campo.

Este libro pretende ofrecer estímulos para ampliar el caudal de ideas propias y como complemento a los programas de entrenamiento elaborados por cada uno. Intenta ofrecer ayudas al entrenador y al preparador físico, especialmente en aquéllas áreas donde el tiempo disponible no es suficiente para valorar la gran cantidad de literatura especializada existente en torno al tema "fútbol" y aplicarla al propio trabajo práctico.

La primera parte del libro descubre las condiciones previas, los principios, los procedimientos y otros aspectos de la planificación y realización del entrenamiento: Técnica y táctica de las diferentes posiciones de los jugadores en el equipo, Táctica del equipo, Objetivos, Periodización del entrenamiento, Concentración en la pre-temporada, etc. La segunda parte ofrece 144 sesiones de entrenamiento empezando por los ejercicios de preparación, la primer...

Editorial	Paidotribo
Colección	Fútbol
Páginas	370
Tamaño	215x150x mm.
Peso	560
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480191357
PVP	28,90 €
PVP sin IVA	27,79 €

9788480191357