



Konzag, Irmgard

Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios

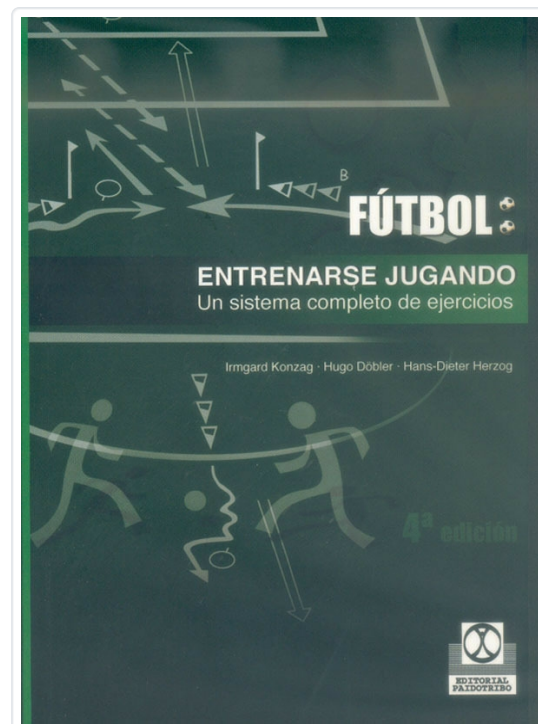
Hace ya tiempo que se acepta ampliamente la idea de que un entrenamiento de fútbol en gran medida debe consistir en un entrenamiento que refleje el desarrollo del juego en sí.

Por esta razón, los autores han optado por ofrecer no sólo una amplia colección de formas de ejercicios que se acercan a la realidad del juego, sino que, al mismo tiempo, se han esforzado en dar la clave que permita aplicar los ejercicios de forma autónoma.

Este libro está dividido en cuatro partes. La primera: Fundamentos de la teoría y la metodología del juego para un entrenamiento futbolístico de acuerdo con la realidad del juego, es decir, la gracia del juego, las aptitudes tácticas y una alta efectividad aún cuando el contrario atosiga, a gran velocidad y bajo la presión del tiempo. Esta parte corresponde a la teórica del libro.

La parte práctica, ocupa la mayoría del libro, está dividida en tres apartados y debe verse bajo un determinado punto de vista: por una parte, ofrece una gran riqueza en formas de ejercicios que se correspondan a la realidad del juego, ordenadas según la finalidad del entrenamiento y el nivel de desarrollo de conocimientos -gran fuente de recursos para el entrenador en busca de nuevas ideas.

Más de trescientos gr...



Editorial	Paidotribo
Colección	Fútbol
Páginas	228
Tamaño	215x150x mm.
Peso	410
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480192163
PVP	21,90 €
PVP sin IVA	21,06 €

