



Lucas, Jeff

Voleibol. Iniciación y perfeccionamiento, EL

El principal problema en el voleibol es la situación del centro de gravedad en el cuerpo humano. Tres veces sobre cinco, esta situación (alrededor de las caderas) marca el ideal entre el equilibrio y la fuerza. Situar las caderas hacia atrás permite obtener el equilibrio necesario para el paso de antebrazos de recepción, colocarlas hacia adelante da fuerza en el saque y girarlas da lugar al saque japonés, más eficaz que el saque tenis.

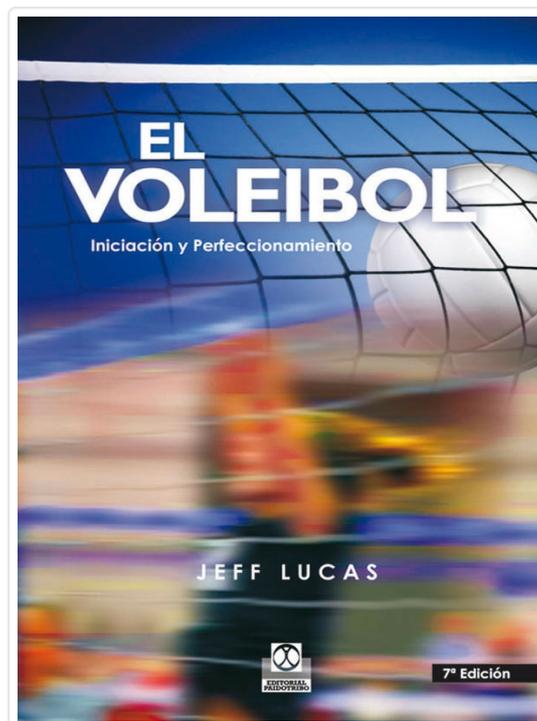
Estas y otras muchas técnicas procedentes de muy diversos especialistas y dirigidos par igual a ambos sexos, son las que el autor nos presenta en su libro.

En ocho capítulos: Recepción, Pase, Remate, Saque, Bloqueo, Defensa, otras técnicas de ataque y Nociones de juego colectivo, el libro ofrece las llaves de una iniciación rápida y una pronta asimilación del voleibol.

Los originales croquis y dibujos que acompañan y complementan al texto facilitan la comprensión y la práctica elemental de un deporte en constante expansión.

Muchos dibujos están presentados en forma de secuencias y descomponen el movimiento de izquierda a derecha (los zurdos sólo deberán invertir los dibujos y substituir izquierda por derecha).

El autor, Jeff Lucas, es técnico de reputación internacional....



Editorial	Paidotribo
Colección	Voleibol
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	198
Tamaño	150x215x mm.
Peso	304
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788486475604
PVP	20,90 €
PVP sin IVA	20,10 €



9788486475604