



HESSING, W; Hessing, Walter

Voleibol para principiantes

El toque de dedos limpio, el toque de antebrazo seguro y preciso, el ataque duro y el bloqueo alto y bien sincronizado; todo esto tiene poco valor si solamente sale perfecto cuando no hay ningún contrario que pueda sorprender, presionar y que solamente esté pendiente de su objetivo. El entrenamiento del voleibol ha de ser muy parecido a un campeonato y a la vez, agradable. Ni los propios entendidos están de acuerdo entre ellos cuándo se tiene que "jugar", o desarrollar un juego más parecido a un campeonato, ya que una modalidad de ejercicio puede ser muy efectiva en una situación, mientras que en otra, puede tener graves consecuencias. También se habrá de tener en cuenta el nivel de rendimiento de cada equipo, así como el objetivo: aprender, perfeccionar, estabilizar y disponibilidad variada.

El autor explica claramente, desde el punto de vista de un entrenamiento metódico, qué nivel básico de exigencias ha de tener el programa de ejercicios. Esto permite al entrenador



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Voleibol
Orrialdeak	140
Neurria	215x150x mm.
Pisua	230
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480191692
PVP	15,50 €
PVP,BEZik gabe	14,90 €



9788480191692