



Curbelo Machado, Alejandro

Doscientos 52 ejercicios de portero

Simbología empleada

El portero

Entrenamiento del portero

Resistencia ? técnica ? velocidad de reacción ? coordinación ? potencia ?
velocidad

Ejercicios 1 al 151

Ejercicios con dos porterías ? coordinación ? velocidad de reacción ?
concentración ? potencia

Ejercicios 151 al 181

En cajón de arena ? potencia ? fuerza explosiva ? velocidad

Ejercicios 182 al 206

Situaciones de juego combinadas ? sin oposición

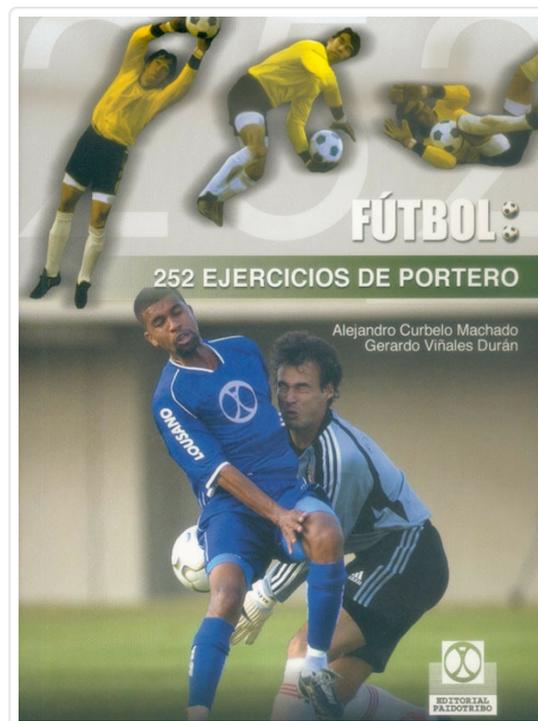
Ejercicios 207 al 226

Situación de juego con oposición

Ejercicios 227 al 247

Resistencia ? técnica ? utilizando espacios mayores

Ejercicios 249 al 252



Editorial	Paidotribo
Colección	Fútbol
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	252
Tamaño	150x215x mm.
Peso	390
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480197809
PVP	20,90 €
PVP sen IVE	20,10 €



9788480197809