Paidotribo
www.paidotribo.com

Marseillou, Patrice

Fútbol. Programa anual del entrenamiento de 12 a 15 años

Un joven futbolista que a nivel técnico ha adquirido el "reflejo del gesto" en la etapa de iniciación (benjamines y alevines) comienza una nueva aventura deportiva que durará cuatro años en la categoría de 12 a 15 años. El principal objetivo en esta etapa es ganar tiempo en el encadenamiento de tareas para un mejor dominio técnico individual, el jugador deberá conseguir la unión mental-técnica-táctica-física que le hará avanzar y progresar hacia la categoría juvenil. Para ello se trabajan los siguientes contenidos:

-El contenido técnico se basa en el perfeccionamiento del gesto y cada semana se simulan trabajos específicos de controles, pases y encadenamientos con tres jugadores.

-La parte de táctica individual se trabaja a partir de estrategias con una pedagogía activa en la que el jugador tiene que descubrir y resolver problemas.

-La parte técnico-táctica se trabaja con juegos de aplicación por zonas.

-La noción táctica colectiva está presente al final de cada sesión en forma de partido con tema.

En la programación anual se presentan los objetivos por tema, la sesión tipo de la categoría, los ciclos de trabajo por sesión, las fichas de las pruebas, 60 sesiones de entrenamiento y 450 ejercicios de apoyo que va...

Editorial	Paidotribo
Colección	Fútbol
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	284
Tamaño	215x150x mm.
Peso	490
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499100210
PVP	23,00 €
PVP sen IVE	22,12 €

9788499100210