



101 ejercicios de entrenamiento de futbol para jovenes

By Charles, T.

TUTOR, 2012. Condition: Nuevo. Diseñado específicamente para entrenar a jugadores jóvenes, 101 ejercicios de entrenamiento de fútbol para jóvenes ofrece una colección de ejercicios de dificultad progresiva para contribuir a la formación de futbolistas. Este nuevo manual de la colección 101 ejercicios es divertido, didáctico y motivador. Todos los ejercicios están ilustrados y tratan los fundamentos para obtener lo máximo del entrenamiento. Incluye: . Calentamientos . Juegos divertidos . Sugerencias sobre los métodos de entrenamiento, la organización de los jugadores y el equipamiento . Progresiones para desarrollar las habilidades . Planes de entrenamiento en sesiones didácticas y divertidas. Cada ejercicio está diseñado en conexión con otros que aparecen en el libro con el fin de ofrecer una combinación de más de 80 sesiones de entrenamiento dinámicas y efectivas que permitirán planificar un programa de entrenamiento completo.



READ ONLINE

[6.13 MB]

Reviews

This book is definitely worth acquiring. I have go through and so i am certain that i will likely to read through again again in the future. Its been printed in an exceptionally basic way in fact it is only after i finished reading this publication in which actually altered me, change the way in my opinion.

-- **Andres Bashirian**

Comprehensive guide for publication fanatics. This really is for all who statte there had not been a well worth reading through. I discovered this ebook from my dad and i encouraged this book to find out.

-- **Lacy Goldner**