

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Manual de Entrenamiento de Porteros de Futbol Base

Autor: Ares Ikarán Aitor/ Chicharo Lezkano Francisco

Precio: \$385.00

Editorial:

Año: 2005

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480198523

Partiendo del principio de que "lo que no se entrena no se juega" este libro presenta un entrenamiento específico para el puesto de portero. La obra trata desde los aspectos psicológicos hasta las aptitudes, actitudes y gestos técnicos que se deben trabajar en el entrenamiento de los porteros de fútbol base. Se presentan 200 ejercicios prácticos con gráficos explicativos que se han agrupado según los aspectos que más se ejercitan en ellos: calentamiento, abdominales y estiramientos, velocidad, potenciación del salto, salidas, acciones ofensivas, lanzamientos a puerta. También se dedica un capítulo a ejercicios combinados que hacen ejercitar al portero varias destrezas simultáneamente, y otro a ejercicios con el resto del equipo.