

Basket. Tecniche allenamento strategie PDF

Stefano Alfonsi



Questo è solo un estratto dal libro di Basket. Tecniche allenamento strategie. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Stefano Alfonsi
ISBN-10: 9788841209790
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4316 KB

DESCRIZIONE

Il punto di riferimento per chi vuole conoscere, praticare o migliorare uno sport. Finalmente le statistiche mostrano un'inversione di tendenza: dopo decenni di progressiva sedentarizzazione, gli italiani hanno scoperto la necessità e il piacere di praticare un'attività fisica, e non solo di seguire lo sport in TV. Si sono così moltiplicate le palestre, i centri sportivi polifunzionali, le piscine, i campi da calcetto ecc. In uno scenario così mutato si è resa necessaria una collana con i principi di base, la storia e i campioni del passato, i regolamenti e la loro interpretazione. Inoltre tutte le informazioni per praticare in sicurezza il proprio sport preferito: attrezzatura ed equipaggiamento, esercizi preparatori, movimenti di base, allenamento progressivo. Con schemi e disegni esemplificativi e centinaia di foto step-by-step in ogni volume, per eseguire senza dubbi i movimenti corretti e poterli rendere rapidamente fluidi ed efficaci. E lasciare tempo e spazio al divertimento. Gli autori sono istruttori o giornalisti professionisti, esperti di didattica e divulgazione dello sport.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

SpazioCoach - Il sito degli allenatori di Basket. Attacco, Difesa, Esercizi sui fondamentali, Piani di Allenamento, Schemi e in più le ultime notizie sulla ...

Basket. Tecniche allenamento strategie In commercio dal: 15/06/2016 Autore: Stefano Alfonsi Editore: De Vecchi Category: Sport Anno edizione: 2016

Libri Tecnica Basket allenamenti tecnici e fisiici della pallacanestro Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria leader in Italia per lo sport e il ...

BASKET. TECNICHE ALLENAMENTO STRATEGIE

[Leggi di più ...](#)