



La vitesse - la qualité numero 1 du footballeur

description de la formation

Finançable: False



Prix: 1000.0



Durée totale:

2 H 53



Pré-requis:

Prerequis 1, Prerequis 2,
Prerequis 3, Prerequis 4

Nombre de documents:

4



La vitesse: du général au spécifique

Dans ce premier module, vous aborderez la vitesse sous toutes ses formes. D'un point de vue général jusqu'au spécificité les plus techniques, plonger au coeur de la plus belle qualité du footballeur.

Les différentes composantes de la vitesse

Dans ce chapitre, vous aborderez les composantes de la vitesse

Les composantes de la vitesse

Schéma de la composante de la vitesse. En rouge, vous pouvez voir la composante 1, qui est primodiale. En bleu, la composante secondaire.

Nombre de documents : 4

Les différents type de vitesse

Vous trouverez dans ce chapitre une naalyse détaillé des différents type de vitesse. En effet, plusieurs type peuvnt être mis en avant comme la vitesse courte, la vitesse longue ou en la vitesse intégré.

La vitesse générale

Ce sous chapitre abordera la vitesse dans sa forme générale ainsi que l'ensemble de ces composantes

Nombre de documents : 4

La vitesse spécifique

Cette vidéo met en avant l'utilisation de la vitesse spécifique, ici la vitesse courte et de réaction en intégrant cela au football.

Nombre de documents : 4

La vitesse: cas du jeune athlete

Dans ce module, vous aborderez toutes les spécificités de la vitesse chez le jeune joueur

La vitesse chez les jeunes

Dans ce chapitre, nous aborderons spécifiquement la vitesse chez les jeunes.

Présentation générale de la vitesse chez les jeunes

Un introduction au travail de vitesse

Nombre de documents : 4