



Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition)

José María García Nozal

Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) José María García Nozal

El día que yo empecé a entrenar hace ya unos 17 años, uno de los principales problemas con los que me tuve que enfrentar fue la falta de una amplia variedad de ejercicios donde poder elegir los más convenientes para mis objetivos dentro del entrenamiento. A partir de este momento se inició una recopilación, que ha desembocado en este libro. Esta recopilación, la verdad es que no ha tenido una sola fuente, aunque la principal han sido los numerosos entrenamientos de diferentes entrenadores a los que me dedicaba a asistir, donde veía los ejercicios y luego los copiaba para tenerlos disponibles cuando yo los necesitara, algunos, los últimos, los he encontrado en Internet y los menos, en algún libro o revista especializada en nuestro deporte, el baloncesto. Para que a otros entrenadores, monitores o profesores de educación física, que se lician en el baloncesto no les ocurra lo que a mí o por lo menos tengan una base donde comenzar, les brindo la oportunidad de compartir el trabajo de mi experiencia.

Este trabajo está dividido en tres tomos, éste es el segundo, el bote, rebote y pase y el tercero la defensa y el contraataque. El primero es el Tiro. En muchos casos bastantes ejercicios pueden ser utilizados para diferentes aspectos del juego, lo que ya se deja a la elección de cada Entrenador.

Índice:

LA DEFENSA: LA TÉCNICA

LA DEFENSA: LOS EJERCICIOS

Pasos defensivos, posición básica

Ventaja ofensiva 1 x 1

1x1 tras recepción

Varios 1x1

Defensa 2x2

Defensa 3x3

Defensa 4 x 4 y 5 x 5

Superioridad defensiva

Inferioridad defensiva

Juegos aplicados

EL CONTRAATAQUE: LA TÉCNICA

EL CONTRAATAQUE: LOS EJERCICIOS

2 X 0

3 X 0

4 X 0 y 5 X 0

 [Descargar Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la ...pdf](#)

 [Leer en línea Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) José María García Nozal

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) José María García Nozal #K50C6DGLENX

Leer Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) by José María García Nozal para ebook en líneaBaloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) by José María García Nozal Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) by José María García Nozal para leer en línea.Online Baloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) by José María García Nozal ebook PDF descargarBaloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) by José María García Nozal DocBaloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) by José María García Nozal MobipocketBaloncesto. Ejercicios para el entrenamiento de la defensa y el contraataque (Spanish Edition) by José María García Nozal Epub

K50C6DGLNXXK50C6DGLNXXK50C6DGLNXX