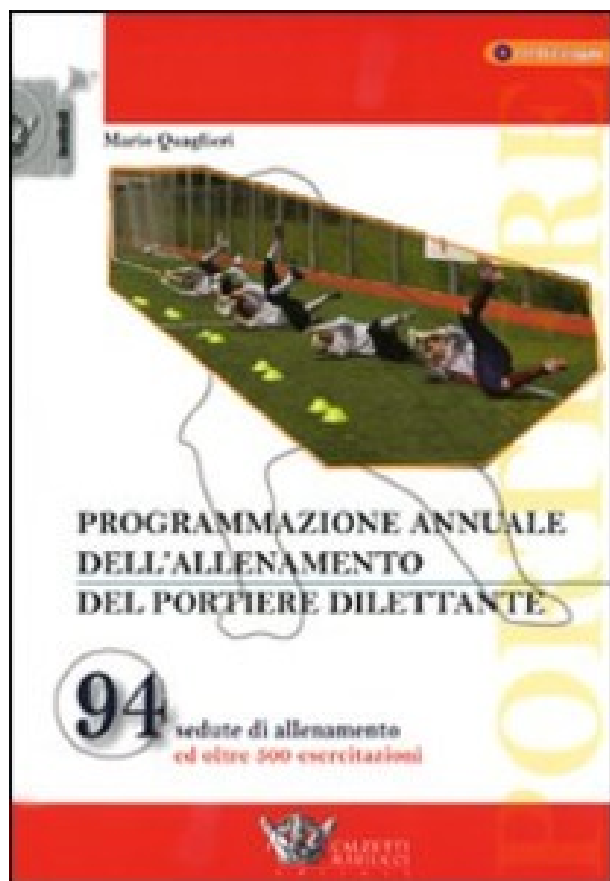


Programmazione annuale dell'allenamento del portiere dilettante. Con DVD



Collana:	Football
EAN:	9788860281685
Pagine:	220 p., ill.
Anno edizione:	2009
Autore:	Mario Quagliari
Editore:	Calzetti Mariucci
Category:	Sport
In commercio dal:	01/03/2009

[Programmazione annuale dell'allenamento del portiere dilettante. Con DVD.pdf](#)

[Programmazione annuale dell'allenamento del portiere dilettante. Con DVD.epub](#)

Questo manuale-schedario vuole essere un mezzo in più per i preparatori dei portieri per specifico incarico ed anche per tutti quegli allenatori che si occupano personalmente della cura tecnica e tattica degli interpreti del ruolo nel proprio gruppo-squadra. Uno strumento di lavoro pratico con una progressione suggerita per essere confrontata con la propria e dalla quale attingere spunti ed indicazioni utili a programmare il lavoro dell'interstagione agonistica. Una breve introduzione ai criteri adottati per organizzare la programmazione e la periodizzazione e cenni sulla metodologia e sull'impostazione di base, precede il primo blocco di schede-sedute di allenamento che coprono la preparazione precampionato. Seguono immediatamente un secondo ed un terzo blocco di schede-sedute di allenamento che coprono, con tre sedute settimanali per un totale di 94 sedute, (classificate oltre che per microcicli settimanali, in mesocicli mensili) i periodi agonistici corrispondenti al girone di andata e al girone di ritorno con integrazione di due sedute, replicagli, suggerite per la sosta natalizia. Peculiarità di ciascuna proposta di lavoro settimanale, è la presentazione di una esercitazione della settimana che permette una ulteriore elasticità applicativa e distributiva delle attività comunque codificate ed esposte volutamente con grande semplicità e linearità.