



La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

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

La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition)

Marcus DiBernardo

La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) Marcus DiBernardo

Los rondos desarrollan las siguientes habilidades en un jugador: velocidad de pensamiento, velocidad al jugar, capacidad de retención del balón individual y colectivamente, trabajo con los pies, agilidad, resolución de problemas futbolísticos, trabajo en equipo y la habilidad de marcar el ritmo o tempo del juego. Todas estas son habilidades esenciales y críticas para el fútbol. Observa un juego completo de 11 contra 11 y fíjate en cuántos toques de balón tiene cada jugador. Estudios indican que cada jugador tocará el balón entre 20 y 40 veces durante el curso de un juego de 90 minutos. El rondo puede aumentar el nivel de juego de un futbolista rápidamente, porque son colocados en situaciones de juego reales, una y otra vez, durante un marco de tiempo reducido. Un jugador puede tocar el balón de 20 a 40 veces durante un rondo de 5 minutos. Los toques en un rondo son significativos: requieren que los jugadores encuentren soluciones a situaciones de presión defensiva alta que se relacionan directamente con el juego y prácticamente no se detienen.

"La Ciencia del Rondo" es el mejor libro para los entrenadores que quieren que sus equipos se desarrollen usando entrenamientos de rondo. Este libro incluye mi currículum personal en entrenamiento con rondos, variaciones, progresiones y transiciones. Te enseño cómo combinar rondos con rutinas de patrones de pase, forma física y ejercicios de posesión en situaciones reales de juego. Si quieres entender todo sobre el rondo y métodos de entrenamiento que lo utilizan, este libro es para ti. Que lo disfrutes.

 [Descargar La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y ...pdf](#)

 [Leer en línea La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones ...pdf](#)

Descargar y leer en línea La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) Marcus DiBernardo

Format: Kindle eBook

Download and Read Online La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) Marcus DiBernardo #ALW4XN6U2MK

Leer La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) by Marcus DiBernardo para ebook en líneaLa Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) by Marcus DiBernardo 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 La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) by Marcus DiBernardo para leer en línea. Online La Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) by Marcus DiBernardo ebook PDF descargarLa Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) by Marcus DiBernardo DocLa Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) by Marcus DiBernardo MobipocketLa Ciencia del Rondo: Progresiones, Variaciones y Transiciones (Spanish Edition) by Marcus DiBernardo EPub **ALW4XN6U2MKALW4XN6U2MKALW4XN6U2MK**