

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: Desconocido

Editorial:

Año: 2005

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480195263

Este libro le enseñará a: obtener el máximo de sus ejercicios defensivos -cómo reconocer un buen ejercicio, cómo adaptar un ejercicio-; los ejercicios defensivos sobre los fundamentos -práctica de retención de pelota, práctica de la postura defensiva en triángulo, práctica de canalización, neutralización del reverso y defensa-; los ejercicios defensivos en la zona -práctica de reacción contra el pivot ligero, práctica de cierre en la línea de fondo, práctica de la zona 2-1-2 con dos escoltas, práctica cruzada, tijeras, práctica de la zona 1-3-1 para el punta en la línea de fondo y para el alero, práctica de cierre del toro en el coso-; los ejercicios de defensa individual en toda la cancha -cerrando el paso a un atacante, tapar el hueco, deteniendo al atacante aislado, neutralización de tres contra tres-; los ejercicios defensivos de transición -pasando al uno contra uno, de la defensa