

身体のしくみを知ること パフォーマンスを向上!

上手になりたいサッカー選手、チームを強くしたい指導者に!



コーチに言われたことをあまりよく考えずに練習している選手と、その動きがどのような身体のしくみによってもたらされているのかを考える選手とでは、技術の身につくスピードやプレーの精度に差が出てきます。サッカー選手に必要な身体に関する知識と、それらを基盤にした効果的なトレーニングを豊富な図版、写真で解説しています。

サッカー オフ・ザ・ボールの動き・戦術・トレーニング
定価: 1,575円(税込)

 ナツメ社