

EXPLOSIV FOTBOLL

DVD:n **Explosiv Fotboll** har producerats som ett hjälpmedel för ledare och spelare inom senior- samt ungdoms- och barnfotbollen för att medverka till en utveckling av ett mer explosivt fotbollsspel och mer explosiva fotbollsspelare.

DVD:n **Explosiv Fotboll** belyser detta område inom modern fotboll ur såväl ett teknik- och spelförståelse- som fysiologiskt och psykologiskt perspektiv.

DVD:n **Explosiv Fotboll** innehåller filmsekvenser med momenten start – stopp – riktningsändring – tempoväxling – hopp – närkamp och övningar anpassade för seniorfotboll, ungdomsfotboll och barnfotboll.

Dessutom innehåller DVD:n viktig fakta om explosiv fotboll i ett helhetsperspektiv med bl. a moment som biomekanik, styrka, balans, stabilitet, muskelfysiologi, spelförståelse och fotbollpsykologi uppdelat på en Basnivå respektive en Fördjupningsnivå. Utöver detta presenteras övningar för grundmotorik och segmentell rörlighet.

”Vi hoppas ledare och spelare genom denna DVD får stor glädje av och förståelse för Explosiv Fotboll”

Pris: 50 kr

Inkl. moms. Porto tillkommer

Beställ på bis@bollidrott.se
telefon 0730-201030 eller
med talongen nedan

Författare

Johan Fallby,
Johnny Nilsson,
Lars-Magnus Wester
Thomas Westerberg

Jag beställer ____ ex av à 50 kr

Namn:

Adress:

Postadress:

Telefon:

Fakturadress (om annan än ovan)

.....
.....
.....

