

L'Hoquei d'ahir



L' Hoquei d' avui

per

Gerard Teixidó

1. Història de l' hoquei sobre patins

2. La preparació física i les lesions

3. Les tàctiques

4. El palmarès

- 1. Història de l' hoquei sobre patins
 - El cas Fresno
 - L' evolució del joc
 - L' evolució del reglament
 - El meu hoquei sobre patins

— 2. La preparació física

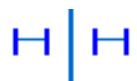
- La resistència
- La flexibilitat
- La velocitat
- La força
- Les lesions

3. Les tàctiques

- Les tàctiques defensives
- Les tàctiques ofensives
- La meva tàctica

4. El palmarès

- El balanç negatiu de l' hoquei
- El C.P. Voltregà



Gràcies per la vostra
atenció.

Manlleu, 7 de febrer de 2007

