



BRANKÁR - 1. POLCAS



Łączny czas:	45 min.
Format:	mpeg2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	1
Język:	słowacki
Produkcja:	Slovenský futbalový zväz
Rok produkcji:	2005
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	brak
Jakość nagrania:	bardzo dobra

Zarchiwizowany na bardzo dobrej jakości płycie materiał szkoleniowy wydany przez Slovenský futbalový zväz Słowacki Związek Piłki Nożnej. Słowackie DVD to zbiór ćwiczeń mających na celu rozwój najważniejszych czynności w grze bramkarza. Autorami wydawnictwa są Alexander Vencel senior i jego syn, Alexander Vencel junior, do niedawna jeszcze strzegący bramki francuskich RC Strasburg i Le Havre AC, były bramkarz reprezentacji Słowacji, wychowanek Sloana Bratysława. Poza dwoma świetnymi ongiś bramkarzami w rolach "gólmanskich modelow" autorzy obsadzili Dušana Perniša, golkipera słowackiej młodzieżówki oraz Ľuboša Kamenára z reprezentacji U-19 oraz Igora Bobika.



Materiał podzielony na następujące części:

- **Postawa i poruszanie się**
(Pohyb brankara)
- **Sytuacje 1 na 1**
(Súboj 1-1)
- **Ćwiczenia kształtujące refleks**
(Reflexné zákroky)
- **Dośrodkowania i piąstkowanie**
(Centrované lopty a zakładanie utokow)
- **Ćwiczenia w postawie stojącej**
(Zákroky v stoji)
- **Ćwiczenia z upadkiem**
(Zákroky v páde)

Płyta jest uzupełnieniem książkowej publikacji tych samych autorów. Alexander Vencel i jego syn mieli ambicje by stała się ona elementarnym materiałem dla trenerów, bramkarzy, absolwentów trenerskich studiów i kursów a także dla fanów futbolu. Jej przejrzystość i zawartość z całą pewnością powodują, że te ambicje zostaną zaspokojone.



Więcej informacji:

<http://www.sportobchod.cz/videokazeta-trenink-brankare-5276.htm>

