

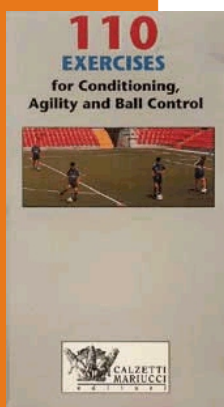


110 Exercises For Conditioning, Agility and Ball Control



Łączny czas:	56 min.
Format:	mpeg 2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	1
Język:	angielski
Produkcja:	Calzetti - Mariucci
Rok produkcji:	1998
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	brak
Jakość nagrania:	bardzo dobra

110 wzorców dla młodych zawodników, którym przekazywane są założenia Develop a feel for soccer czyli rozwijania czucia piłki u młodych piłkarzy, płynności ruchu i utrwalenia tych czynności na określonym, wysokim poziomie. Materiał według pomysłu włoskiego szkoleniowca Ernesto Nani, byłego trenera juniorów Atalanta Calcio i Brescia Calcio, pracującego także w Goldfields w Ghanie.



Całość podzielona na następujące części:
KOORDYNACJA I UZDATNIANIE DO GRY

- Ćwiczenia na obwodach i z przeszkodami
- Trening skoczności

- Praca z linami i skakankami

INDYWIDUALNE ĆWICZENIA TECHNICZNE

- Panowanie nad piłką
- Drybling
- Ćwiczenia przy ścianie
- Ćwiczenia w grupach
- Wielokrotne powtarzanie

Zajęcia w ośrodku szkoleniowym S. Filippo, o jakim większość polskich klubów może tylko pomarzyć prowadzi Roberto Clerici menager grup młodzieżowych w Brescia Calcio. Wszystkie ćwiczenia są nieocenioną pomocą w kształtowaniu rozwoju piłkarza, tworzeniu atrakcyjnych jednostek treningowych i dążeniu do nowoczesnej gry. Kopalnia wiedzy !



Więcej informacji:

http://www.lacancha.com/Soccer_V757.html

