



LA TECNICA DEL PORTIERE - IMPARA DAI CAMPIONI



Łączny czas:	27 min.
Format:	mpeg 2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	1
Język:	włoski
Produkcja:	Direzione Commerciale dell'AC Milan
Rok produkcji:	2005
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	brak
Jakość nagrania:	bardzo dobra

Hit szkoleniowy ukazujący pracę trenerską w AC Milan powstały według idei Michele Ferrarisa. Ogrom ćwiczeń, akcji, schematów i przykładów. Animacja i grafika ilustrujące materiał dają solidną porcję nie tylko wiedzy ale też wrażeń estetycznych. William Vecchi, znakomity włoski specjalista od „portiere” w nowatorski sposób przedstawia trening bramkarza i sposób na doskonalenie jego umiejętności. Jako modele występują znakomici golkiperzy tego klubu: Dida, Christian Abbiati i Valerio Fiori.

Treść podzielona na następujące części:



Fase difensiva del portiere - parata

Rozgrzewka, doskonalenie techniki chwytu, chwyt piłki z upadkiem, szybkość, szybkość reakcji, sprawność specjalistyczna

Fase difensiva del portiere - ustica alta

Gra na przedpolu, skoczność, gra w powietrzu, szybkość reakcji, piąstkowanie

Fase difensiva del portiere - ustica bassa

Odwaga, skuteczność gry w sytuacjach 1 na 1, szybkość reakcji

Tecnica per la fase offensiva del portiere

Wznawianie gry, wykop, wyrzut piłki ręką, inicjowanie kontrataku, gra nogami.

Każda z nich zawiera mnóstwo przykładów, schematów ćwiczeń. Większość poparta jest rysunkami i grafiką. Część ćwiczeń wykonywana jest przy pomocy prostych przyrządów, które mogą stać się inspiracją do wzbogacania atrakcyjności prowadzonych treningów. Przejrzyste menu powoduje że korzystanie z płyty jest ogromną przyjemnością. Materiał zrealizowany według koncepcji i przy udziale sztabu szkoleniowego AC Milan - Carlo Ancelottiego, Mauro Tassotiego, Luigi Balestry i Williama Vecchi a także szkoleniowców "settore giovanile" czyli grup młodzieżowych.



Więcej informacji:

<http://www.acmilan.com/InfoPage.aspx?id=6517>

