



Ihr Weg zur Nr.1



Łączny czas:	57 min.
Format:	mpeg2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	1
Język:	niemiecki
Produkcja:	Sckott Video Produktion
Rok produkcji:	1993
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	brak
Jakość nagrania:	dobra

Zarchiwizowany na bardzo dobrej jakości płycie materiał szkoleniowy firmowany przez Klausa Lindenbergera, znakomitego ongiś bramkarza austriackiego, 41-krotnego reprezentanta swego kraju, który dwukrotnie uczestniczył w mistrzostwach świata. Lindenberger grał między innymi w Linzer ASK i Wacker Tirol Innsbruck.

Zapisu materiału dokonano na stadionie miejskim w Linzu.



Materiał podzielony na następujące części:

- Technika gry bramkarza
- Specyfika treningu bramkarza
- Trening kondycyjny
- Trening siłowy
- Trening koordynacyjny
- Rozciąganie
- Pomiar sprawności
- Kontrola postępów

Zawartość płyty jest swoistym elementarzem dla bramkarza. Mnóstwo różnorodnych ćwiczeń, przejrzystość i interesująca treść powodują, że jest to pozycja, która bezwzględnie winna znaleźć się w wideo-tece każdego bramkarza i trenera. Kopalnia wiedzy z najlepszego źródła!



Więcej informacji:

<http://www.bfpversand.de/cgi-bin/de/iboshop.cgi?showd810!0,44511982214136,600131>

