



L'ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE DU GARDIEN DE BUT



Łączny czas:	76 min.
Format:	mpeg 2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	1
Język:	francuski
Produkcja:	Federartion Francaise de Football - Centre Technique National Fernand SASTRE
Rok produkcji:	2005
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	bardzo dobry
Jakość nagrania:	bardzo dobra

Najlepszy materiał szkoleniowy dotyczący treningu bramkarza jaki ukazał się w ostatnich latach według koncepcji Joaquina Francisco-Filho i Francka Raviot, trenerów bramkarzy francuskiej federacji piłki nożnej, zrealizowany na obiektach Centre National de Formation et d'Entraînement w Clairefontaine czyli ośrodku przygotowań francuskiej reprezentacji narodowej. Płyta jest oficjalnym wydawnictwem Federartion Francaise de Football.



Treść podzielona na następujące części:

ROZGRZEWKĄ L'échauffement
PORUSZANIE W BRAMCE, SKRACANIE KĄTA Les réductions d'angle
CHWYT PIŁKI Les prises de balle
SZYBKOŚĆ DZIAŁANIA, OBRONA SYTUACYJNA Les déviations
WYCHODZENIE Z BRAMKI Les sorties
PIĄSTKOWANIE Les dégagements aux poings
ĆWICZENIA Z UTRUDNIENIEM Les exercices avec handicap
REFLEKS, SZYBKOŚĆ REAKCJI Les arrêts réflexes
STAŁE FRAGMENTY GRY Les coups-francs
WZNAWIANIE GRY, GRA NOGAMI Les relances
GRY I ZABAWY Le jeu a pied

Zilustrowane przykładami z meczy ligi francuskiej i reprezentacji „trójkolorowych” ogrom praktycznych ćwiczeń mających na celu kształtowanie i doskonalenie gry bramkarza. Kopalnia wiedzy z najlepszego źródła!



Więcej informacji:

<http://www.fff.fr/formation/dvd/index.shtml>

