



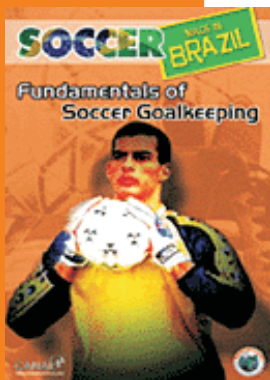
FUNDAMENTALS OF SOCCER GOALKEEPING



Łączny czas:	60 min.
Format:	mpeg2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	1
Język:	angielski
Produkcja:	ReedsWain
Rok produkcji:	2006
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	brak
Jakość nagrania:	bardzo dobra

Kompletny i kompetentny pokaz fundamentalnych podstaw treningowych dla bramkarzy. Płyta jest częścią serii "Soccer Made in Brazil". Profesjonalna w wykonaniu i doskonała w zamyśle baza ćwiczeń i przykładów dla każdego bramkarza.

Materiał obejmuje takie zagadnienia jak:



Wykopy, ich celność, siła i kąt, technika, prawidłowe układanie nóg
Upadki, z piłką i bez, szybkie zajmowanie pozycji
Gra na linii, szybkość reakcji, refleks, obrona sytuacyjna
Wyrzuty, ich celność, siła i kąt, technika, prawidłowe układanie rąk
Gra w powietrzu, ustawianie się na przedpolu, skoczność, walka o górne piłki
Ustawianie w bramce, obrona strzałów z bliska, sytuacje 1 x 1
Kierowanie defensywą, komunikacja, współpraca z obrońcami
Zachowanie w czasie stałych fragmentów gry, rzuty karne, wolne i różne

W ostatniej dekadzie diametralnie zmieniła się rola bramkarza w drużynie piłkarskiej. Gólkiper spełnia teraz kluczową rolę zarówno w działaniach defensywnych jak i w kierowaniu i kreowaniu ofensywy zespołu.

Zarówno bramkarz jak i trener specjalizujący się w pracy z zawodnikami na tej pozycji mają obecnie swój własny, specyficzny dla tej pozycji program treningowy. Materiał zawarty na tej płycie doskonale nadaje się do tworzenia takich programów.

Kopalnia wiedzy z najlepszego źródła!

Więcej informacji:

http://www.soccerrom.com/soccermall/mall_item_detail.cfm?item_rid=1529