



EL ENTRENADOR ESPECIALISTA EN PORTEROS

EDITORIAL
GYMNOS

Łączny czas:	92 min.
Format:	mpeg2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	2
Język:	hiszpański
Produkcja:	Editorial Gymnos
Rok produkcji:	2004
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	brak
Jakość nagrania:	bardzo dobra

Świetny materiał szkoleniowy autorstwa Luisa Llopisa, trenera bramkarzy Realu Madryt, autora mnóstwa publikacji i wydawnictw wizualnych dotyczących szkolenia bramkarzy, jednego z największych autorytetów treningu bramkarskiego w Europie.

Płyty zawierają kompleksową wiedzę na temat szkolenia bramkarza począwszy od techniki chwytu i ustawiania się w bramce a skończywszy na gimnastyce, muskulaturze i treningu mentalnym.

Materiał podzielony na:

DVD 1 (43 min.)

Blocajes aereos. Despejes. Desvios. Prolongar

DVD 2 (49 min.)

Fundamentos y tecnica (Acciones conjuntas en dinamica, Circuitos, Fisico, Manos, Agarre, Blocaje, Desvio despeje, 1x1). **Manejo balon** (Pie control, Habilidad, Pases, Golpeos). **Blocaje desvio** (Portiere, Area). **1x1** (Contraros, Distintas situaciones, Area-portiera). **Controles orientados. Cambios de orientacion. Saques** (Mano, Pie, Apoyo y golpeo, Envios, Despejes, Concentracion, Muscular gimnasio, Mentalidad)



Dziesiątki ćwiczeń mających na celu doskonalenie techniki gry bramkarza. Ustawianie się, poruszanie w bramce, walki w powietrzu, zachowań w najtrudniejszych dla bramkarza sytuacjach, wygrywania pojedynków 1 x 1, współpracy z partnerami. Mnóstwo przykładów poświęconych grze nogami, wznawianiu gry, wyrzutom, wykopom, Kopalnia wiedzy z najlepszego źródła!



Więcej informacji:

<http://www.agapea.com/El-entrenador-especialista-en-porteros-II-n162579i.htm>

