



APPUIS ET COORDINATION - EXERCISES PRATIQUES



Łączny czas:	60 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

Wspaniały materiał szkoleniowy według koncepcji Philippe Guilloteau, trenera przygotowania fizycznego 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.



Lekcje podzielone na pięć części:

- WPROWADZENIE I PODSTAWY

(les fondamentaux)

- PRACA Z PRZYBORAMI, PODPORAMI

(Travail d'appui)

- OPANOWANIE ĆWICZEŃ

(Maitrise des appuis)

- PRZYKŁADY TORÓW PRZESZKÓD Z PIŁKAMI

(Exemple de parcours avec le ballon)

- ZASTOSOWANIE ĆWICZEŃ NA WYSOKIM POZIOMIE

(Applications a haut niveau)

Zilustrowane przykładami z meczy ligi francuskiej i reprezentacji „trójkolorowych” 100 praktycznych ćwiczeń mających na celu doskonalenie koordynacji ruchowej i kształtowanie szybkości piłkarza.

Kopalnia wiedzy z najlepszego źródła!



Więcej informacji:

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

