



Auf Dem Sprung zur No. 1 - Das 1 x 1 des Torwarttrainings



Łączny czas:	45 min.
Format:	mpeg2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	1
Język:	niemiecki
Produkcja:	Deutscher Fussball Bund & Videoteach
Rok produkcji:	2002
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	brak

Zarchiwizowany na bardzo dobrej jakości płycie materiał szkoleniowy opracowany przez Deutscher Fussball Bund Niemiecki Związek Piłki Nożnej w kooperacji z firmą Adidas.

Pomysłodawcą i wykonawcą programu szkolenia jest Jupp Koitka, przed laty znakomity niemiecki bramkarz, który 144 razy zagrał w Bundeslidze w barwach HSV Hamburg i Eintrachtu Frankfurt, a także 250 razy na zapleczu pierwszej ligi w Wattenscheid i Alemanii Aachen. 15 razy reprezentował swój kraj, był między innymi w kadrze RFN na mistrzostwa Europy w 1974 roku. Obecnie Koitka pracuje w narodowym związku jako szkoleniowiec bramkarzy.

W nagraniach treningu biorą bramkarze niemieckich reprezentacji U-16, U-17 i U-19.

Materiał podzielony na następujące części:



- **Specyficzna rozgrzewka bramkarza** (torwartspezifisches Aufwärmen)
- **Koordynacja i czucie piłki** (Koordination und Ballgewöhnung)
- **Specjalistyczna gimnastyka** (Torwart-Gymnastik)
- **Technika gry bramkarza** (Technikübungen)
- **Szybkość reakcji** (Reaktionstraining)
- **Ćwiczenia kompleksowe: kondycja, technika, taktyka** (Komplexübungen: Kondition, Technik, taktisches Verhalten)

Jupp Koitka mówi o tej pozycji: Zawartość płyty jest doskonałą instrukcją dla bramkarzy jak z dnia na dzień stawać się lepszym w swoim fachu. Możliwie jak najszybciej, jak najdokładniej i jak najbardziej prawidłowo.

Kopalnia wiedzy z najlepszego źródła!



Więcej informacji:

http://www.philippka.de/catalog/product_info.php?products_id=613

