



TRÉNINK BRANKÁRE S A. KINSKÝM: PRÁCE DOLNÍCH KONČETIN



Łączny czas:	62 min.
Format:	mpeg2
Dźwięk:	Dolby Digital 2.0
Nośnik:	DVD
Ilość płyt:	1
Język:	czeski
Produkcja:	Gigasport & Mafra a.s.
Rok produkcji:	2002
Stan płyty:	bardzo dobry
Stan okładki:	brak
Jakość nagrania:	bardzo dobra

Zarchiwizowany na bardzo dobrej jakości płycie materiał szkoleniowy z cyklu Z Gigasportem do zwycięstwa (S Gigasportem za vítězstvím).

Autorzy tak piszą o swoim wydawnictwie: Głównym zadaniem bramkarza jest puścić jak najmniej bramek. Nowoczesny futbol stawia przed bramkarzem spore wymagania. Aby im sprostać nie wystarczy talent ale potrzebna jest też ogromna pracowitość. Największej i regularnej pracy wymaga technika chwytu i prawidłowa praca nóg. Ten materiał pokaże całą skalę ćwiczeń, które pomogą osiągnąć znakomitość w tych dziedzinach.

Perfekcyjnie zrealizowany film pokazuje też, że można ćwiczyć z uśmiechem na ustach, że poprzez zabawowe formy ćwiczeń można osiągnąć wspaniałe efekty.



Materiał podzielony na następujące części:

- Rozgrzewka (Rozcvičení)
- Sprawność ogólna (Obratnost)
- Ćwiczenia przygotowujące (Průpravná cvičení)
- Ćwiczenia w bramce (Cvičení v brance)
- Rozciąganie (Prota ení)

Zbiór ćwiczeń prezentują dwaj znakomici bramkarze. Reprezentant Czech Antonin Kinsky w czasie nagrywania filmu był bramkarzem Slovana Liberec. Wcześniej bronił bramki takich klubów jak: Dukla Pribram, EME Melnik, Motorlet Praha, Bohemians Praha i Dukla Praha. Obecnie jest golkipierem rosyjskiego Saturna Ramenskoe (czy jak kto woli Saturna Moskowskaja Oblast). Z kolei Tomas Lovasik w czasie nagrania przywdziewał koszulkę FK Jablonec. Wcześniej grał w FC Zlin, SC Weismain, Spartaku Trnava, Tauris Rimavska Sobota i Dukli Trencie. Aktualnie broni barw Sigmy Ołomuniec. Oprócz nich w nagraniu wzięli udział dwaj młodzi bramkarze David Franek (Slavia Praga) i Michal Pus (FK Mlada Boleslav).



Więcej informacji:

<http://www.sportobchod.cz/videokazeta-trenink-brankare-5276.htm>

