

## Płyty DVD/CD

### *Taktyka*

1. **M. Lucchesi. Ofensywne i defensywne możliwości taktyczne gry w systemach 3-4-1-2 i 4-2-3-1.** Publikacja w j. polskim plus płyta CD z filmem instruktarszym w j. niemieckim. Doskonały opis zachowania piłkarzy w danych systemach. Wiele ilustracji z opisem. Publikacja przetłumaczona na j. polski, do tego płyta CD na której świetnie pokazane zostały niuanse systemów.
2. **Lucchesi. „Taktyczne możliwości systemu 3-4-3”** (DVD wersja angielskojęzyczna). Organizacja działań defensywnych i ofensywnych w ustawieniu 3-4-3
3. **Holenderska szkoła piłki nożnej. System 4-3-3.** DVD przedstawiające ćwiczenia ofensywne w systemie 4-3-3. (j. niemiecki)
4. **A. Sacchi. Obronę strefową i czwórkę w linii do sukcesu. System 4-4-2.** Duży zestaw ćwiczeń pomagających w nauce gry strefowej. Ćwiczenia nagrane podczas zgrupowania reprezentacji Italii. (Wersja polska i angielska)
5. **Coaching the English Premier League 4-4-2 (David Williams).** (2 DVD wersja angielska) Film złożony z dwóch części przedstawiających naukę gry w systemie 4-4-2 stosowaną na wyspach brytyjskich. Zestaw dwóch części Obrona i Atak.
6. **Obrona w strefie wg DFB.** Płyta przedstawiająca zachowania zawodników podczas gry w strefie. Materiał opracowany przez DFB (j. niemiecki)
7. **Spiel im Raum cz. I i II.** (gra w strefie) Zawodnicy Atalanty Bergamo przedstawiają założenia taktyczne gry strefą. Wiele ćwiczeń na dwóch filmach pomagających odpowiednio przygotować zespół do gry w strefie. Dwie części: 1. Metodyka i dydaktyka, 2. Ćwiczenia. (j. niemiecki)
8. **“Tactics and Drills for zonal Defending”** - (ćwiczenia techniczno-taktyczne do obrony strefą, przedstawiają trenerzy Manchesteru Utd, Liverpoolu i Leeds). Czas 58' (j. angielski)
9. **“Tactics and Drills for Passing and Possesion”** - (ćwiczenia tech.-takt. - podania oraz posiadanie piłki przedstawiają trenerzy Manchesteru Utd, Liverpoolu i Leeds). Czas 54' (j. angielski)
10. **“Tactics and Drills for Attacking and Goalscoring”** - (ćwiczenia tech-takt do atak oraz strzały przedstawiają trenerzy Manchesteru Utd, Liverpoolu i Leeds. Czas 58' (j. angielski)
11. **“Tactics and Drills”** - Przedstawiają trenerzy Manchesteru Utd, Liverpoolu i Leeds (Komplet trzech części). Czas 2h 50' (j. angielski)
12. **Attacking with 2 Forwards** - DVD w wersji angielskiej, przedstawiające ćwiczenia w nauczaniu gry w ataku dla dwójki napastników. Ponad 40 ćwiczeń przedstawia Angelo Pereni, Coach Interu Mediolan, autor bestseller-u , trylogii „Zone Play”. Przedstawione ćwiczenia wykorzystywane są w ataku w systemach 4-4-2, 4-3-1-2, 3-4-1-2, 3-5-2, 5-3-2...

### *Technika - szkolenie dzieci i młodzieży oraz trening juniorów i seniorów*

13. **„Trenerzy UEFA - trening z Eusebio”.** Czas 1h (j. angielski)
14. **„Szkoła Ajaxu cz. 1 i 2”.** Czas 1h 35' Dwie części pokazujące jak kształtowana jest szybkość i koordynacja w Ajaxie, klubie uznawanym za jeden z najlepiej szkolących młodzież. (j. polski)
15. **„Niederlandische Fussballschule t. 1, 2, 3 und 4”.** - holenderska szkoła piłki nożnej Ajaxu Amsterdam na 4 płytach, dla różnych grup wiekowych, najnowsze wydanie (j. niemiecki) - (komplet)
16. **„Play like Champions” The official Manchester United skills series.** 2 płyty przedstawiające metody treningowe Akademii MU, która słynie ze świetnego przygotowywania technicznego swych wychowanków. (j. angielski)
17. **“Impara dai campioni” szkółka AC Milan.** materiały szkoleniowe zrealizowane w ośrodku treningowym A.C. Milan. Czytelne Komentarze Massimo Ambrosiniego, Manuela Rui Costy, Andrija Szewczenko i trenera Carlo Ancelottiego, ilustracje w postaci fragmentów meczów i najpiękniejszych akcji zawodników Milanu. Sześć rozdziałów: - atak (25 min.) - bramka (23 min.) - panowanie nad piłką i drybling (24 min.) - podania, strzały (22 min.) - obrona (22 min.)

- stałe fragmenty gry (20 min.) (jęz. Włoski). Napisy w jęz. włoskim, angielskim i hiszpańskim.  
Czas: 136 min.
18. „Zagrajmy w piłkę nożną – DFB oraz Berti Vogts i Sepp Maier przedstawiają”. Czas: 1h 28’ (j. niemiecki)
  19. „The Coerver Metod”. Podania, posiadanie piłki i strzał; niemiecki trening na kraje arabskie. Czas 2h (j. niemiecki)
  20. „The Coerver Method” 5 części. Kompletny trening piłkarski oparty na słynnej, znanej i cenionej w całym świecie metodzie Coervera. Uznawanej za numer 1 w szkoleniu dzieci i młodzieży na świecie. (j. angielski)
  21. Nauczanie elementów techniki wg DFB (program multimedialny) cz. 1 i 2 (komplet) (j. niemiecki)
  22. Szkolenie dzieci wg. Węgierskiego Związku Piłki Nożnej (komplet czterech części) cz. 1 (6 - 10 lat) Czas 98’; cz. 2 (10 - 14 lat) Czas 120’; cz. 3 (14 - 18 lat) Czas 90’; cz.4 (bramkarze) Czas 120’. (j. węgierski)
  23. „Technik und Taktik Otto Barić” cz. 1 i 2. Płyty z autorskim treningiem techniczno-taktycznym znanego trenera Otto Barić. (j. niemiecki)
  24. Fussballschule Training und Wettkampf - materiały szkoleniowe firmowane przez DFB i firmę Adidas. Autorami są znakomici niemieccy trenerzy Deatmar Cramer i Gero Bisanz, autorzy wielu cenionych na świecie publikacji z zakresu piłki nożnej. Ćwiczenia i pokazy ilustrowane są fragmentami meczy niemieckiej reprezentacji, Bundesligi i najlepszych momentów z MŚ’86. Na części nr 1 (czas 101 min.) technika piłki nożnej oraz w trening bramkarza prowadzony przez Harald Schumachera, nauczanie gry wślizgiem, blokowanie piłki, gry taktyczne z naciskiem na prostopadłe podania otwierające drogę do bramki, atak szybki i pozycyjny, gra obrońców. Część nr 2 (czas 65 min) zawiera materiał dotyczący gry pomocników, gry napastników oraz stałych fragmentów gry.
  25. „Training soccer movement - developing confidence on and off the ball” - Trening włoskich trenerów przedstawiający ćwiczenia dedykowane szkoleniu poruszania się piłkarzy do i od piłki, ćwiczenia uczące szybkiej reakcji itp.

#### Trening bramkarza

26. Professionelles torwart-training mit Andreas Kopke. Płyta DVD. Profesjonalny Trening dla bramkarzy przygotowany przez Andreeasa Kopke (cz. 1 i 2) (j. niemiecki)
27. Gra bramkarza w piłce nożnej - (niemiecki) płyta zawiera charakterystykę techniki gry bramkarza oraz zasady treningu zawodnika na tej pozycji oraz zestawy ćwiczeń bramkarskich. (j. niemiecki)
28. „Frans Hoek Methode”. Treningu bramkarskiego, których autorem jest Frans Hoek, trener bramkarzy m.in. w Ajaxie Amsterdam, reprezentacji Holandii, FC Barcelona, właściciel jednej z najbardziej wziętych i uznanych szkółek bramkarskich w Europie. (j. niemiecki)

#### Przygotowanie fizyczne

29. Koordynacja w piłce nożnej (filmy DFB) komplet cz. 1, 2 i 3 (j. niemiecki)
30. Ćwiczenia na koordynacyjnej drabince dla piłkarzy nożnych - 30 minutowy film instruktażowy zawierający kilkadziesiąt przykładowych ćwiczeń (j. niemiecki)
31. „Fitness In Soccer Training” amerykańskie opracowanie treningu koordynacyjnego specjalnie dla potrzeb piłki nożnej. (j. angielski)
32. „110 Exercises for Conditioning, Agility and Ball Control” - 110 przykładów ćwiczeń kondycyjnych, zwinnościowych i kontroli nad piłką. Przedstawia włoski trener przygotowania fizycznego Ernesto Nani trener m.in. Atalanty oraz Brescii (j. angielski)
33. „Speed and Strenght training for Soccer” - Trening szybkości i siły dla piłki nożnej. Ćwiczenia przedstawia trener włoskiej drużyny Serie A Empoli, Riccardo Proietti.
34. „SPARQ - Speed, Power, Agility, Reaction, Quickness”. Nowatorskie, amerykańskie opracowanie treningu przygotowania fizycznego.

#### Programy komputerowe

35. **Coaches Academy Series. Game situation training for soccer for ages 9 to 12.** Program z zestawami ćwiczeń i gier treningowych, w formie grafik i filmów z opisami. *(j. angielski)*
36. **Soccer made easy.** Program z zestawami ćwiczeń i przykładami sesji treningowych, oraz program dla trenerów. *(j. angielski)*
37. **Soccer made easy premier.** Program opisujący najważniejsze sprawy w treningu piłkarskim. Taktykę, przygotowanie fizyczne, rozgrzewkę, odżywianie, kontuzje. *(j. angielski)*
38. **TactFOOT – program komputerowy do tworzenia animacji, wersja angielska.** Doskonały do tworzenia pokazów zarówno założeń treningowych jak meczowych, oraz do analizy meczowej. Oficjalny program używany przez trenerów UEFA.
39. **Zestaw 3 programów dla trenerów (j. angielski). „Soccer Coach v. 3.0a”** – program dzięki któremu trener zmieści wszystko o swoim zespole w swoim komputerze. Dane piłkarzy, asystentów, działaczy, statystyki meczowe, tabele, treningi. **„Personal Training Workstation** – program pomagający śledzić trening siłowy każdego z piłkarzy. **„PC Soccer”** – program pomagający prowadzić wszelkie statystyki ligowe i meczowe.

## Publikacje

### 40. **World Class Coaching**

(Światowa organizacja trenerów przedstawia kompletne konspekty treningowe z treningów czołowych drużyn z różnych krajów świata, m.in. Manchesteru Utd. Juventusu, Ajaxu, czy Liverpoolu) komplet 3 części poniżej:

41. **“Technique and Skill Drills of the World’s Top teams & coaches” 68 str.** (konspekty treningowe o tematyce: technika i zręczność)
42. **“Defending & Goalkeeping of the World’s Top teams & coaches” 60 str.** (konspekty treningowe o tematyce: obrona i bramkarz)
43. **“Attackign Drills of the World’s Top teams & coaches” 71 str.** (konspekty treningowe o tematyce: atak)
44. **“Soccer coaching for 9 -12 year old’s” 64 str.** (zestaw konspektów zajęć dla dzieci w wieku 9 – 12 lat)
45. **Zbiór zestawów praktycznych materiałów szkoleniowych z konferencji i narad trenerów PZPN**

## *Taktyka*

46. **F. Marziali, V. Mora: Coaching the 4-4-2, Zone play, The flat back four defense, Attacking schemes.** Znana już wszędzie książka opisująca dokładnie system 4-4-2 *(j. polski)*
47. **Gerard Zeeb „Trening piłki nożnej”** – kompletny półroczny makrocykl w pełni rozpisanych i zilustrowanych treningów piłkarskich dla juniorów starszych i seniorów – ponad 40 treningów, podzielonych tematycznie na okresy przygotowawczy, startowy i przejściowy. *(j. polski)*
48. **G. Trappatonii, E. Cecchini „Koncepcja i rozwój taktyki w piłce nożnej”.** Tłumaczenie książki składa się z 2 części. W pierwszej Trappatoni charakteryzuje współczesną taktykę gry ofensywnej i defensywnej. W drugiej Cecchini przedstawił model nauczania taktyki obrony w strefie dzieci i młodzieży. *(j. polski)*

## *Przygotowanie fizyczne*

49. **Podręcznik Światowej Organizacji Trenerów (ICA) – Fitness and Conditioning Course** – podręcznik uznawany za jeden z najlepszych dotyczący przygotowania fizycznego zawodników. Jest najbardziej popularnym podręcznikiem na Wyspach Brytyjskich. Obejmuje części: **Warm Ups, Isolation Training, Speed Development, Strength Training, Stamina Training, Flexibility Training, Rhythm Training, Mobility Training, Cool Down's, Fitness Testing** *(j. angielski)*

50. **Soccer Exercise Library by Phil Davies. Ponad 150 ćwiczeń kondycyjnych dla piłkarzy.** Autor jest cenionym na Wyspach Brytyjskich i w USA trenerem przygotowania fizycznego. Książka obejmuje tlenowe i beztlenowe przygotowanie do sezonu, siłę, szybkość i rozciąganie oraz testy. Książka w języku angielskim, bogato ilustrowana, każde ćwiczenie opisane i zilustrowane. *(j. angielski)*
51. **Psychology and Nutrition.** Psychologia i odżywianie. Angielskie opracowanie dla piłkarzy i trenerów Premier League dotyczące psychologii i prawidłowego odżywiania w piłce nożnej. *(j. angielski)*
52. **Fast program – Speed and agility training program Chris Carter’s.** *(j. angielski.)* Get Fast or be last! Znakomity, dokładnie opracowany, 6-tygodniowy program poprawienia szybkości. Jest opracowany przez znakomitych amerykańskich trenerów przygotowania fizycznego, z wieloletnim doświadczeniem. Program jest przeznaczony dla praktycznie każdej dyscypliny sportowej: gier zespołowych, jak i sportów indywidualnych.

#### TESTY

53. **Test piłkarskiej wydolności tlenowej i beztlenowej „SHUTTLE RUN TEST” stosowany przez trenerów duńskiej Federacji Piłki Nożnej (DBU) – kasetka magnetofonowa, opis i tabele wyników dla wszystkich grup wiekowych** *(j. niemiecki)*

#### KSERA ORYGINALNYCH KSIĄŻEK

54. „Pressing” Massimo Lucchesi – książka przedstawiająca wszystko o nowoczesnej grze pressingiem. (101 stron, 55 rysunków)
55. „Coaching the 4-3-3” Massimo Lucchesi – wszystko o tym popularnym systemie gry (153 strony, 125 rysunków)
56. „The Soccer Goalkeeping Handbook” Alex Welsh – Metodyka nauczania gry bramkarza (116 stron)
57. “The Soccer Goalkeeper Training Manual” – Lorenzo Di Iorio – Ferretto Ferretti – Wszystko o treningu bramkarza. (156 stron)

#### JUŻ W SPRZEDAŻY!!!:

1. **Słynna, bestsellerowa trylogia „Zone Play by Bonfanti and Pereni”** Trzyczęściowa seria filmów przedstawiających nauczanie gry w strefie. Trylogia ta została sprzedana na całym Świecie w setkach tysięcy egzemplarzy. Jest trenerską biblią nauczaniu młodzieży i nie tylko gry w strefie.  
Cz. 1: Developing Awareness of Space, Time and Orientation.  
Cz. 2: 20 Exercises for Developing Defensive Formations, Transitions, Pressing and Counter Pressing.  
Cz. 3: Exercises for Coaching The Principles of Zone Play.
2. **The Dutch Soccer School part 1** – 40 training games and drills for offensive soccer.
3. **The Dutch Soccer School part 2** - Attacking from the Back
4. **The Dutch 4 x 4 Training Method** – Oficjalny film holenderskiej Federacji Piłki Nożnej KNVB przedstawiający wynalezioną przez duńskich trenerów metodę szkolenia 4x4. Metoda ma usprawnić technikę piłkarską, poprawić inteligencję, grę pod pressingiem, grę zespołową, czy wszystko co potrzebne w piłce nożnej.

**Na czerwono zaznaczone zostały nowości w naszej ofercie**

**Do ceny materiałów należy doliczyć koszty przesyłki (ok. 10 zł). W przypadku zamówień powyżej 150 zł, przesyłka gratis. Do każdego zamówienia o wartości powyżej 150 zł inny gratis.**

**Kontakt:**

**Email: [football9@o2.pl](mailto:football9@o2.pl)**

**Tel.: 0606 857 302**