

2024/1. ÉVFOLYAM, 1. SZÁM

GROSICS Szemle



SZEGED-CSANÁD
GROSICS
AKADÉMIA



5 Szeged-Csanád Grosics Akadémia:
szakmai munka a Tehetségközpontban

Makra Zsolt

8 Az óvodás program felépítése
a Szeged-Csanád Grosics Akadémián

Farkas Ákos, Pénzváltó Bence

26 „Alkoss a pályán, és biztosan megjegyeznek!”
Interjú Papp Áronnal

Nikolényi Gábor Viktor



Tartalomjegyzék

3 Köszöntő

Dr. Kiss-Rigó László alapító, Szeged-Csanád Grosics Akadémia

4 Előszó

Takács Mihály utánpótlás sportigazgató, alapító főszerkesztő

5 Szeged-Csanád Grosics Akadémia: szakmai munka a Tehetségközpontban

Makra Zsolt

8 Az óvodás program felépítése a Szeged-Csanád Grosics Akadémián

Farkas Ákos, Pénzváltó Bence

14 A labdaszerzés oktatása a gyakorlatban, egyéni védekezés

Zemkó Viktor, Podonyi Norbert

20 GPS alapú mérés az U17-es korosztálynál

Papp Róbert élettani csoportvezető

22 Kiszámíthatóság és fenntarthatóság: a Szeged-Csanád Grosics Akadémia története

Ivány Tamás

26 „Alkoss a pályán, és biztosan megjegyeznek!” Interjú Papp Áronnal

Nikolényi Gábor Viktor

Kiadó: Szeged 2011 Kft. ♦ Székhely: 6720 Szeged, Aradi vértanúk tere 2. ♦ © Szeged 2011 Kft.

♦ Minden jog fenntartva! ♦ A magazin tartalmának másodközlése, felhasználása csak a jogtulajdonos írásbeli engedélyével lehetséges.

Alapító főszerkesztő: Takács Mihály ♦ Szerkesztő: Csiszér Áron, Nikolényi Gábor Viktor

♦ Nyomdai előkészítés: WellCom Stúdió ♦ Nyomtatás: Dürer Nyomda Kft.

♦ A szerkesztőség elérhetősége: press@szeged-grosicsakademia.hu



Köszöntő

Dr. Kiss-Rigó László
alapító,
Szeged-Csanád Grosics Akadémia

Tisztelt Olvasó!

A futball nem csupán egy játék, hanem hosszú múltra visszatekintő közösségi hagyomány. A pályán megélt sikerek és kudarcok személyiségformáló erővel bírnak: a sport – citius, altius, fortius – önmagunk meghaladására, kitartásra, bajtársiasságra nevel, közösséget épít, és megtanít a másikért való erőfeszítésre. A fentiek okán az utánpótlásképzés túlmutat a sportszakmai kérdéseken: kimagasló szerepet tölt be az egyén másodlagos szocializációjában is, hisz arra is hatással van, hogy a fiatalok milyen kulturális, illetve erkölcsi mintázatot sajátítanak el. Segíti az identitás és az értékrend kialakulását, az egyén társadalomba való belenövését. Klubunk meg-

győződése, hogy minden oktató és nevelő munka alapja a példamutatás és a hitelesség, ezek viszont szükségszerűen feltételezik a magas szintű szakmai felkészültséget is. Most induló lapunkkal a Grosics Akadémián folyó sportszakmai munkát szeretnénk szélesebb körben is ismertté tenni, hogy a magunk szerény módján ezzel is hozzájáruljunk a közös célhoz, a korosztályos labdarúgó képzés további fejlődéséhez. Másrészt pedig betekintést kívánunk vele engedni klubunk múltjába és jelenébe mindazok számára, akik osztják az általunk is képviselt értékeket. Minden kedves olvasónak kellemes időtöltést kívánok!





Előszó

Takács Mihály
utánpótlás sportigazgató,
alapító főszerkesztő

Tisztelt Olvasó!

A Szeged–Csanád Grosics Akadémia a dél-magyarországi labdarúgó utánpótlás képzésében fontos szerepet vállalt, ami által a magyar labdarúgásért is kíván tenni. Megfelelő iránymutatást szeretnénk adni a korosztályos képzés aktuális tendenciáihoz híven.

Felelősséggel tartozunk továbbá a képzésért és a nevelésért is, ami azt jelenti, hogy példát kell mutatnunk. Ez egy küldetés is egyben, melyet elsősorban klubként teljesítünk, de élő közösségként szeretnénk megélni. Olyan közösségként, mely tisztában van saját értékeivel, tudja, hogy hova tart, tudja, hogy milyen célok vezérlik, és azokkal azonosul is. Magyarán, erős identitása van. Olyan identitás, mely értéket képvisel, van kötődési pontja, s ezen értéket a klub életében is minden nap, minden szinten hordozza. Edzések, foglalkozások alkalmával, emberi kapcsolataink során, munkatársi kapcsolatainkban, vagy akár a szülő-gyerek és klub hármasság találkozásánál.

Olyan iránytű kell legyen, amely húsz év múlva is a helyes irányt mutatja majd a klub jövőjének szakemberei számára! Napjainkban a tehetségközpontú korosztályos képzésében, valamint a nagypályás korcsoportok képzésében kell példát mutatni. Elsősorban abban, hogy senki se feledje, milyen fontos szerepet tölt be a magyar labdarúgásban.

Minden egyes klub élő és aktív közösség, ahol a legfontosabb érték a gyerek!!! A futballt szerető gyerek, akit elvarázsol a játék szeretete, ráadásul a barátai között lehet, és érhet el sportsikereket. Mert élményt és értéket kap. Ehhez olyan pozitív légkört kell teremteni, ahol a képességei ki tudnak bontakozni.

Ajánlom ezt a lapot azoknak a kollégáknak, partner kluboknak, képzési központoknak, akik hasonlóan gondolkodnak ebben a kérdésben. Ezen kluboknak szeretnénk ajánlást adni és mutatni a korosztályos képzés általunk bemutatott példáival, klubéletbeli sajátosságaival.

Őszintén hiszünk abban, hogy amilyen értéket képviselünk, az hosszú távon komoly közösségformáló erővé válik majd. Futballt szerető gyermekeket kell képezzünk, és a józanság talaján megmaradni, ami hosszú távon a klub fennmaradásának letéteményese lesz.

Amit ma tudunk a labdarúgásban, az holnap már a múlté. Ennélfogva a folyamatos önfejlesztés és önképzés elengedhetetlen. Ehhez ajánlom az időszakosan megjelenő lapunkban a tehetségközpontú korosztályos néhány szakmai alapelvét és foglalkozás szerkezetét, valamint a nagypályás korosztályos képzésének érdekességeit. Néhány szösszenet is olvasható lesz a klub korábbi éveinek történetéből, ami a közösségépítés elmaradhatatlan része.



Szeged-Csanád Grosics Akadémia: szakmai munka a Tehetségközpontban

Makra Zsolt

Egyesületünk három éve tehetségközponti státuszt tölt be a magyar és ezen belül a Csongrád-Csanád vármegyei utánpótlás labdarúgásban. Ez a pozíció nagy felelősséggel és sokrétű munkával jár.

Fő feladataink közé tartozik a kiválasztás és a képzés, azon 6 és 14 év közötti gyermekek megtalálása, akik tehetségük alapján alkalmasak a magasabb szintű edzés-

munkára, és felkészíthetők arra, hogy saját nagypályás csapatainkban vagy az ország kiemelt akadémiaiban, később pedig a felnőtt labdarúgásban is megállják helyüket.

Ehhez elengedhetetlen, hogy klubunk azonos szakmai irányvonal mentén, hatékonyan működjön együtt a térségben található Körzetközpontokkal, grassroots klubokkal, valamint iskolákkal és óvodákkal.



Közösen nagy felelősségünk van abban, hogy megszerettessük a gyermekekkel ezt a gyönyörű játékot, valamint abban, hogy a mai modern labdarúgás stílusjegyeit beépítsük korosztályos képzésünkbe, ezáltal minőségi labdarúgók kerülhessenek ki a kezeink közül!

Minden egyes nap dolgozunk azon, hogy edzéseink minősége javuljon, és a rendelkezésre álló teret és időt

még hatékonyabban tudjuk felhasználni, ezzel is segítve, gyorsítva játékosaink fejlődését.

Korosztályainkban meghatározott technikai, taktikai és erőnléti periodizáció szerint folyik a munka. Ezzel is biztosítjuk azt, hogy a futball minden fontos szegmensét érintsük és oktassuk, időszakosan ismételve és precizitásra törekedve.

Célunk az, hogy olyan játékost/játékosokat képezzünk a magyar labdarúgás számára, aki(k):

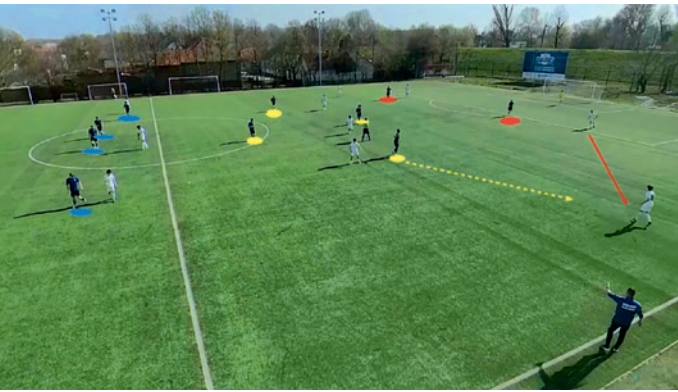
- ◆ hatékony technikai tudással rendelkezik
- ◆ gyors helyzetfelismeréssel oldja meg a játékhelyzeteket
- ◆ nyomás alatt is magabiztosan játszik
- ◆ letámad, visszatámad
- ◆ kezdeményező (támadásban és védekezésben is)

Csapataink pedig a pályán:

- ◆ a lehető legmagasabban kezdik meg (szervezetten) a védekezést (pressing)
- ◆ állandó nyomást gyakorolnak az ellenfélre (labdás támadása)
- ◆ labdaszerzés után mélységi passzra és abból gyors befejezésekre törekednek (v-t)
- ◆ mélyről építik a támadásaikat (labdakihozatal)
- ◆ labdabirtoklásban törekszenek az előre játékra (sorok közti játék)
- ◆ labdavesztés után azonnal visszatámadnak (T-V)

Az idei év kiemelt témája a védekezés, ezen belül is az egyéni védekezés. Igyekszünk játékosainkban tudatosítani ennek fontosságát, részletesen oktatni minden mozzanatát.





Csapatedzéseink mellett elindítottuk, és nagy hangsúlyt fektetünk az egyéni képzésre, amelyet két részre osztottunk fel.

Egyik eleme az úgynevezett feljátszás, ami az edzésen és mérkőzésen való szereplés lehetőségét biztosítja az idősebb korosztályban azoknak a tehetséges futbalistáknak, akik saját csapataikban bizonyítottak, és érdekesek arra, hogy nagyobb ellenállással szemben is kipróbálják tudásukat. Ezzel szimuláljuk a régi időkől ismert „grund” hatást, ahol különböző évfárból kikerülő gyermekek játszottak együtt.

Másik fontos elem pedig az egyéni képzés edzés, ahol kis létszámban, sokszor izoláltan is, különböző technikai és játékelemeket gyakorolhatnak játékosaink.

Tehetségközpontunkban lehetőség nyílik arra, hogy antropometriai mérésen vegyenek részt játékosaink, ezzel megállapítsuk a hozzánk járó gyermekek biológiai életkorát. Így nyugat-európai példát követve, a vizsgálat

eredményét követően pontos képet kapunk arról, hogy hol tart a növekedésben, és mikor várható a csúcsnövekedési időszak, vagyis a számára fizikálisan „passzoló” korosztályban tudjuk versenyeztetni.

A tömegesítés és a kiválasztás erősítése érdekében, idén nyáron felfrissítettük és új alapokra helyeztük óvodás programunkat. Ennek részletes bemutatása a következő cikkben található.

Az idei szezonban beépítjük a heti edzőmunkánkba a futsal képzést. A futsal kiváló a technikai készségek általános fejlesztésére, valamint a labdás és a labda nélküli mozgások elsajátítására. Az edzések során megjelenő kiscsapatok (1:1–4:4) ugyancsak segítik játékosaink képzsését.

A futsal labda és annak használata segíti a lövőerő növelését és a labda eltalálásának pontosságát, ezáltal a helyes lábtartást lövés és passz esetén.

Szeretnénk, ha mérkőzés szituációkban is tudnánk gyakorolni, ennek érdekében az U14 alatti korosztályainkkal három csapattal nevezünk futsal bajnokságba, az U17/19 vegyes csapat pedig az NB3-as regionális küzdelmekben fog versenyezni a 2024/2025-ös szezonban.

Szeretnénk ebben a kiadványban betekintést engedni a mindennapi munkánkba, megosztani a futballról alkotott elképzeléseinket, elindítani gondolatokat, amelyek segítik a régióban található klubokat és edzőket abban, hogy fejlődjenek, és változatos edzések keretein belül tudják fejleszteni a náluk pallérozódo tehetségeket.





Az óvodás program felépítése a Szeged-Csanád Grosics Akadémián

Farkas Ákos, Pénzváltó Bence

Bevezető

Minden utánpótlás nevelő klub értékét a benne lévő közösség alkotja, a szülők, az edzők és a legfontosabb szereplők, a gyermekek. A Szeged-Csanád Grosics Akadémia szakmai munkájában kiemelten kezeli a fiatal korosztályok képzését, hiszen később ezek a gyerekek alkotják csapataink magját. A most még óvodás gyerekek

fogják majd alakítani a szegedi labdarúgás jövőjét, ezért nekünk, nevelő edzőknek rendkívül nagy szerepünk van abban, hogy megszerettedsük velük a játékot, és a klubhoz kössük a kis focistákat.

Mi a Szeged-Csanád Grosics Akadémián hisszük, hogy egy tudatos és jól felépített óvodás programmal tudjuk biztosítani azt a bázist, amelyből a későbbiekben a szegedi és a magyar labdarúgás is profitálhat.





Elsődleges lépések

Először meg kellett keresnünk azokat a szegedi óvodákat, amelyek nyitottak voltak felénk. Elsősorban olyan intézményeket kerestünk, amelyek elkötelezettek a sport, a mozgás mellett, illetve érdeklődnek a labdarúgás iránt.

Tizenhat ilyen óvodával tudtunk megállapodni, ezek vállalták azt, hogy heti egyszer a szakképzett edzőink labdarúgást tartsanak.



Ezeken az óvodai foglalkozásokon a célunk a labdarúgás megszerettetése, az alapvető mozgáskultúra kialakítása, a sokoldalú mozgásoktatás, az általános ügyesség fejlesztése és a sportághoz való kötődés kialakítása. További fontos feladatunk még, hogy a gyerekek mozgásigényét kielégítsük, fejlesszük a labdaérzékelésüket, utánzó képességüket, illetve kialakítsunk egy belső motivációt is a sport – különösen a labdarúgás – iránt. Ezeken a foglalkozásokon bárki részt vehet, ezzel biztosítva azt, hogy minél nagyobb képet kapjunk a szegedi gyerekekről.

Külső helyszínek

Azon gyerekek számára, akik ezen élményszerű foglalkozások hatására elkezdtek érdeklődni a labdarúgás iránt, három opciót tudunk felmutatni. Két kihelyezett helyszínünk a Szent Imre kollégium és Lidicei téren található School of Business tornaterme. Ezeken a helyszíneken a fő célunk továbbra sem különbözik az óvodai foglalkozásokon kitűzöttékhez képest, azonban itt már célunk a labdarúgás technikai alapjainak a lerakása, a gyerekek labdaérzékelésének továbbfejlesztése, illetve egy szoros labda-játékos kapcsolat kialakítása.

Mind a két helyszínen a képzési módszereink közé tartoznak a Coerver, a Sisa és a Funino módszer.

Ezeken a helyszíneken már figyeljük azokat a mozgásügyes gyerekeket, akikben megvan a labdarúgás iránti szeretet. Akik itt kiemelkednek, őket meginvitáljuk egy harmadik edzésre, melyet a DAFC Szegeddel közösen tartunk.

A két klub egy partneregyesületi megállapodás keretében tartja ezeket a foglalkozásokat, ahová mind a két egyesület által bekerülhetnek a gyerekek. Ez már egy előkészítő korosztály azok számára, akik a jövőben a DAFC és az SZCSGA U8-as korosztályát fogják alkotni.

Ezeken az edzéseken próbáljuk a gyerekek fejében elültetni azokat az alapelveket, amelyeket a későbbiekben majd szeretnénk látni egy szegedi játékostól.



A grosicsos játékos

Ezekben a korosztályokban a legfontosabb, hogy a gyerekek kezdeményezők legyenek a pályán. A célunk olyan gyerekek képzése, akik, ha náluk van a labda, akkor bátran támadják a kaput, és próbálnak rögtön gólt szerezni, illetve ha elvesztették a labdát, akkor rögtön próbálják visszaszerezni, és azonnal nyomást gyakorolni a labdavesztés után.

Ehhez a képzés során próbálunk olyan edzői kommunikációt használni, amely a gyerekek számára könnyen és egyszerűen megérthető.



Labdabirtoklásban:

- ◆ Támadd a kaput!
- ◆ Vezesd a labdát, cselezz vele!

Labdaszerzésben:

- ◆ Támadd a labdát!
- ◆ Ha az ellenfélnél van a labda próbáld megszerezni!

Támadásból–védekezésbe átmenet:

- ◆ Ha elvesztetted a labdát próbáld meg azonnal visszaszerezni!

Védekezésből–támadásba átmenet:

- ◆ Ha megszerezted a labdát, törj azonnal kapura!

Ezen kommunikáció hatására szeretnénk, ha a gyerekeink bátrak és kezdeményezők lennének a pálya bármely területén és a játék összes fázisában.

Képzésünkben rendkívül nagy szerepet kap még a technikai elemek oktatása, gyakorlása is.

A mai modern labdarúgás megköveteli, technikai elemek nyomás alatti alkalmazását, így már nagyon fiatalon el kell kezdenünk játékos formában gyakoroltatni velük. Ide tartoznak a láb és a lábfej különböző részeivel tör-

tendő labdaérintések, megállások–megindulások labdával, irányváltások belsővel–külsővel, az alapcselek oktatása (Ronaldo, Dupla Ronaldo, Testcsel, Rivelino), kapuralövés. Egyesületünk kiemelt fejlesztési területként kezeli az utánpótláskorú játékosok sokoldalú mozgásfejlesztését, ezt a Multisport program keretein belül valósítjuk meg. A program célja a sokoldalú mozgásoktatás, amely egyenesen arányos egy magasabb szintű idegrendszeri fejlődéssel, ez hatással van a kognitív fejlődésre, így végeredményben egy értelmes, mozgásügyes gyereket kapunk.

Az alábbi területeket érinti ez a program:

- ◆ Szem–kéz–láb koordináció fejlesztése
- ◆ Testtudatosság fejlesztése
- ◆ Nem korosztályspecifikus technikai elemek előkészítése
- ◆ Erőfejlesztés
- ◆ Grundfoci
- ◆ Agilitás

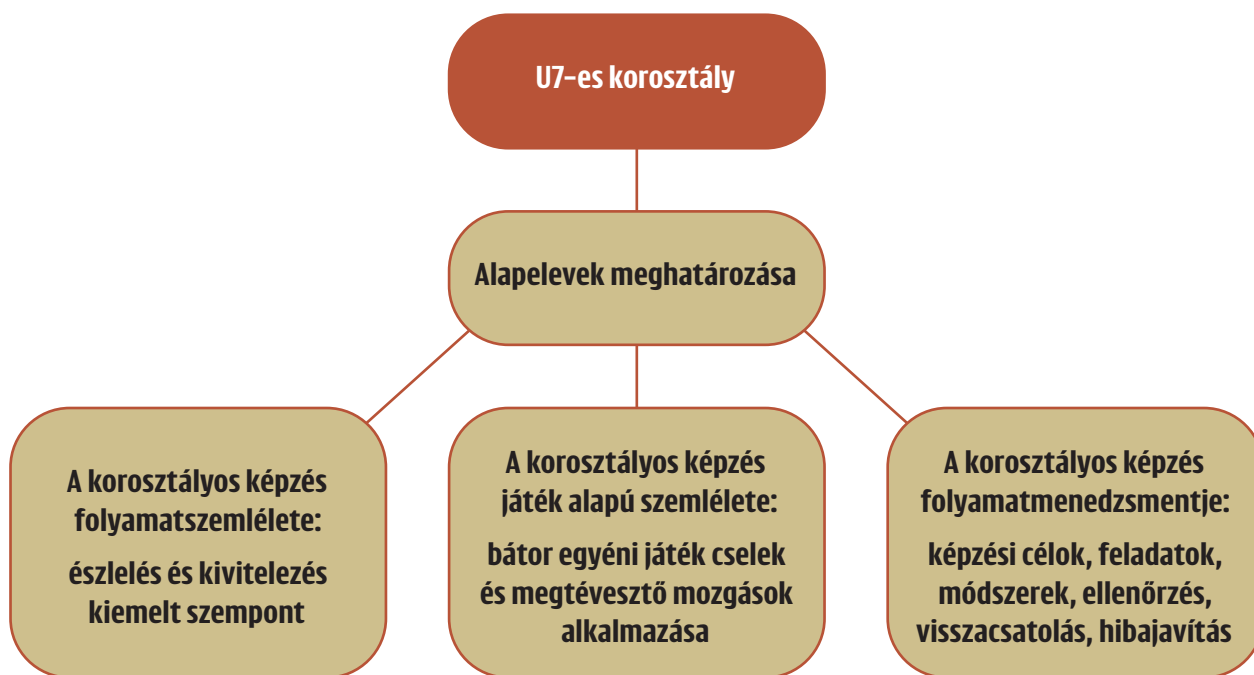


Hisszük ezen program által a gyerekek kreativitása és ügyessége fejlődik, a mozgás mint örömforrás megjelenik, a sérülések esélye lecsökken, tovább nagyfokú sikerélmény éri a fiatalokat.

A korosztályos képzés folyamat-ábrája a Grosics Akadémián

Az alábbi ábra azt mutatja meg, hogy egy U7-es korosztályú, grosicsos játékos képzésének milyen követelményei vannak.

Összességében szeretnénk, hogy ezen program által olyan gyerekek kerüljenek hozzánk, akik vállalkozó szelleműek, támadó felfogásúak és agilisek, hiszen csak így van esélyünk olyan futballistát képezni, aki megfelel a mai, modern labdarúgás elvárásainak.



Mintaedzés:



<p>Edzők: Korosztály: U7 Edzésszükszökök: 6 db 2×1 kiskapu, lampion bóják, gátak, karikák, 22 db 3-as labda, jelző-trikó Létszám: 22 Helyszín: Szent Gellért Fórum, műfű Dátum: Időtartam: 65'</p>	<p>Az edzés célja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Labdavezetés ◆ Megindulás–megállás labdával ◆ Fordulatok, irányváltás 	
<p>Ráhangolódás, bemelegítés 10' Labdás fogó játékok</p> <p>Leírás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ egyszerű fogó ◆ érintőfogó labdavezetés közben ◆ labdaszerző 		
<p>Játékos feladat 1. 15' Labdavezetés játékos formában</p> <p>Leírás: a karikák tavak, a bóják fák, a kis boltívek alagutak. A tavakat labdavezetéssel kerülni kell, a fáknál talppal kell megállítani a labdát, az alagutak alatt át kel vezetni a labdát.</p> <p>A játékban versenyt alakítunk ki, adott idő alatt ki tudja többször végrehajtani az adott feladatot. A feladatokat több variációban is használjuk.</p> <p>Coaching pontok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Közel legyen a labda a lábához! ◆ Sokszor érij labdába! ◆ Váltss sokszor irányt! ◆ Feszítsd le a lábfejed, használd a talpad a labda megállításához! 		



Játékos feladat 2. 20'

Bójagyűjtő 10'

Leírás:

- ◆ 3 csapat gyűjti labdavezetéssel a saját színű bójáit, mindenkinél labda van, a következő akkor indulhat, ha az előtte lévő felvette a bóját.
- ◆ a színek lerakását variálhatjuk, de mindig csak a saját színt szabad gyűjteni

Coaching pontok:

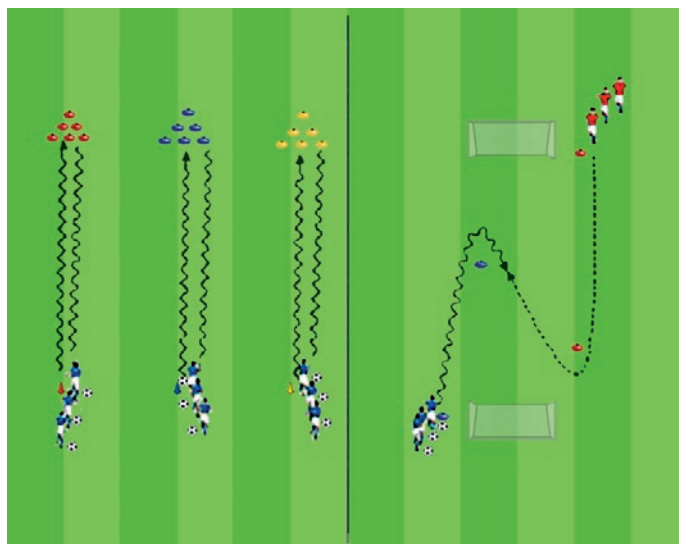
- ◆ Gyorsan sok labdaérintéssel vezess labdát!
- ◆ Talppal állítsd meg a labdát a bójáknál!

1:1 elleni játék labdavezetésből 10'

Leírás: labdás labdavezetéssel bójakerülés után támadhatja a szemben lévő kaput, labda nélküli szintén bójakerülés után támadja a labdást, labdaszerzés után gólt szerezhet.

Coaching pontok:

- ◆ Gyors legyen a fordulat/irányváltás!
- ◆ Vezesd a labdát, cselezz vele!



Játékos feladat 3. 15'

Foci állomás: 3:3 elleni mérkőzésjáték 15×20 méteres területen 2×1-es kikapukra.

Alapelvek/coaching pontok:

Labdabirtoklásban:

- ◆ Támadd a kaput!
- ◆ Vezesd a labdát, cselezz vele!

Labdaszerzésben:

- ◆ Támadd a labdát!
- ◆ Ha az ellenfélnél van a labda, próbáld megszerezni!

Támadásból-védekezésbe átmenet:

- ◆ Ha elvesztetted a labdát, próbáld meg azonnal visszaszerezni!

Védekezésből-támadásba átmenet:

- ◆ Ha megszerezted a labdát, törj azonnal kapura!



Levezetés 5'

Edzés értékelése, megbeszélése



A labdaszerzés oktatása a gyakorlatban/ egyéni védekezés

Zerkó Viktor, Podonyi Norbert

Bevezetés: hogyan is gondolkodunk?



A játérendszerünk négyvédős felállítás, rombusz középpályával és két támadóval, amely jól illeszkedik kialakított játéfilozófiánkhoz. Szem előtt kell tartani, hogy a játékosok tudják, hogy milyen stílusban kell futballoznia az adott korosztálynak, és az ehhez nyújtott eszközöket tudatosan alkalmazzák. A labdarúgó mérkőzés játékhelyzetek összessége, amelyben a játékosok által kialakított játékhelyzeteket ismeri fel a csapat, és oldja meg a tanult

alapelvek alapján. A technika alkalmazása pedig a játékosok eszköztára ahhoz, hogy megvalósítsák az alapelveket a lehető leggyorsabb módon. A labdarúgás összetevőit (technika, taktika, kondicionális- és mentális képességek) komplexen kell kezelni, ahol a képzés során kialakított játékhelyzetek megoldására tanítjuk a sportolót. A képzés folyamatként fogható fel, amelynek megvan a kiindulási pontja és a kitűzött célja.



Mit akarunk látni a pályán?



A labdabirtoklási fázisban meg kell próbálni minél gyorsabban átjátszani az ellenfél védelmi vonalait. Amikor erre nincs lehetőség, akkor a labdát folyamatosan járni kell, és azonnali támogató játékkal törekedni a mélységi játékra labdával és labda nélkül. Ha elveszíti a csapat a labdát, akkor bátran és szervezeten kell visszaszerezni, a lehető leggyorsabban, az ellenfél kapujához a legközelebb.

A területvédekezés egy aktív labdaszerzés, ahol a játékosnak folyamatosan figyelnie és kezdeményeznie kell a labdaszerzési jeleket. A csapat 3 szélességi sávban védekezik, megakadályozva a mélységi játék lehetőségét és a szélességi játékra kell kényszeríteni az ellenfél játékosait. Labdaszerzés esetén a játékosok első gondolata a mélységi játék kell, hogy legyen, kihasználva az ellenfél





rendezetlenségét, alkalmazva a 2+1 vagy 3+1 szabályt. Ha nincs lehetőség a gyors kontrajátékra, akkor szélességben és mélységben kell területet nyerni.

Ez a labdaszerzési módszer gyakrabban jelenik meg a korosztályoknál a bajnoki mérkőzések során. Minden játékhelyzetben a nyomásgyakorlás az elsődleges. Fel kell mérni, az ellenfél játékosaira szervezetten, milyen irányból kell terelni, ki-kit



fogad, és kit biztosít. A labdaszerző játékos célja, hogy vegye el az időt és a területet a labdástól, figyelje a labdaszerzési jeleket, és egészen emberig menjen a védekezés során. Csapat és egyéni szinten a toródás a saját és az ellenfél térfelén szintén sprintben történik, ezzel is minél nagyobb nyomást helyezve az ellenfél játékosaira.

Sikeres labdaszerzés esetén támadni kell a kaput és törekedni kell a gyors támadásbefejezésre.

Hogyan kell beleérkezni egy párharcba?



A pályát egyszerűen, a játékosok számára is tisztán érthetően, két térfélre osztjuk. Van a saját térféles védekezés, és az ellenfél térfelén történő labdaszerzés. Az ellenfél térfelén nagyon fontos a folyamatos nyomásgyakorlás, melyet akkor lehet sikeresen elérni, ha emberig megy a nyomást adó játékos. A saját térfeles védekezésnél is nyomás van a labdásán és folyamatos reagálás a labdaszerzési jelekre, de türelmebbnek kell lenni. Az egyéni védekezés oktatás első lépcsőfoka játékosfejlesztés céllal történik, amikor

is tudatosítani kell a sportolóban az alábbi kérdéseket:

- ◆ Hogyan kell labdát szerezni az ellenfél térfelén, és hogyan kell a saját térfelén?
- ◆ Milyen labdaszerzési jeleket ismernek fel a játékosok?
- ◆ Milyen jellegű mozgásokra van szükségem a hatékony labdaszerzéshez?
- ◆ Milyen pozíciót kell felvennie?
- ◆ Milyen távolságból és irányból kell felvennie a testhelyzetet?
- ◆ Milyen sebességgel kell megtámadnom a labdás játékost?



- ◆ Miért szükséges minél közelebb futnom az ellenfél játékosához?
- ◆ Mit kell zárnia a labdaszerző játékosnak?
- ◆ Milyen szerepek jelennek meg a labdaszerzés során?

Játékosfejlesztés



1. Egyéni védekezés (a labdás nyomás alatt tartása, a labdás lehetőségeinek korlátozása, mélységi védekezés, labdaszerzés)

2. Átadási irány és biztosítás (passzsávok lezárása, a labdást támadó társ segítése)
3. Egyensúly biztosítása (mélységi passzsávok lezárása, a területére érkező ellenfél fogadása)





Egyéni alapelvek ...»

A játékosfejlesztés szemszögből bemutatásra kerül, melyek azok a számunkra fontosnak ítélt egyéni technikai/taktikai elemek, amelyek nélkül elengedhetetlen az egyéni és a csapat szintű labdaszerzés. Hiszen hiába jó egyénileg a védekezés, ha csapat szinten nincs megszervezve, vagy csapat szinten szervezett, de egyénileg könnyedén átjátsszák a védővonalat.



Hogyan jelenik meg a pályán?



Egyéni taktika

Labdás támadóval szemben

Létszámazonos, létszámhátrányos, létszámelőnyös játékhelyzet

Labdaszerzés pozícióból vagy mozgásból

Szemből, oldalról vagy hátulról érkezik a támadó

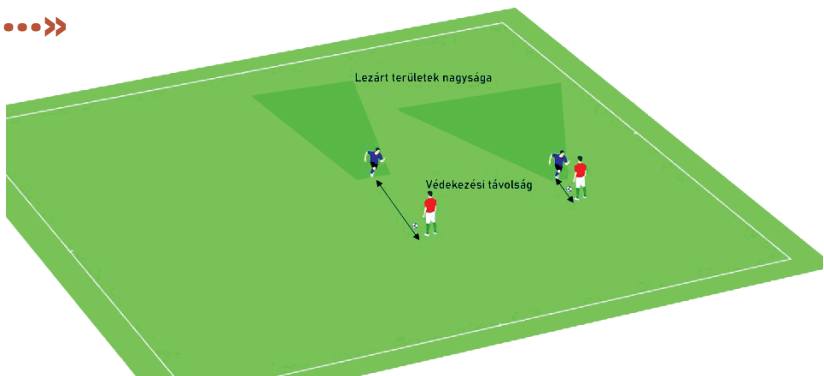
Labdát kapó ellenféllel szemben

Mélységi átadás zárása

Mexikói, felívelt labda elleni védekezés

Mélységi átadás zárása ...»

Ha egy ellenfél előtt megáll a védő, akkor valamekkora szöget fog bezárni, így teret takar ki, amelynek nagysága az ellenféltől való távolságtól függ. Minél közelebb helyezkedik el a labdaszerző játékos a labdáshoz, annál nagyobb területet fed le.





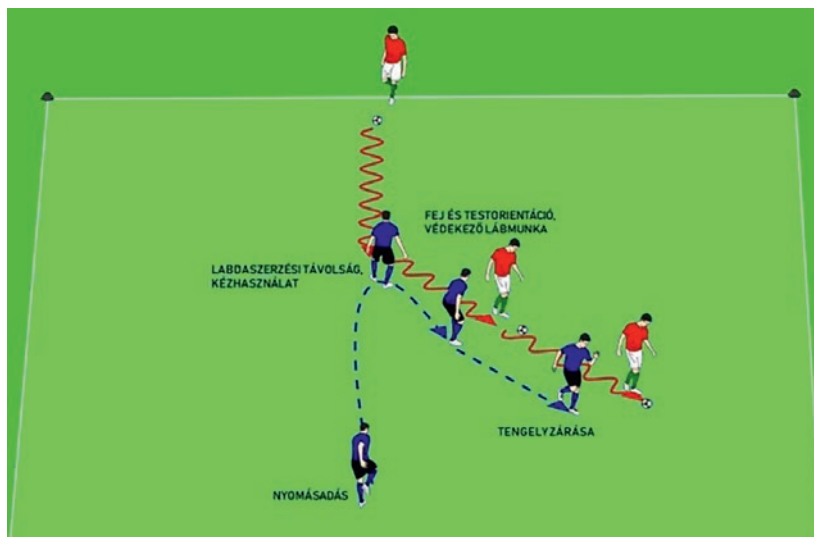
Alapszerelés



Labdaszerzési távolság megtartása. Figyelnünk kell a testhelyzetre, a lábmunkára, kézhasználatra. Mindig úgy kell felvenni a védő pozíciót, hogy zárni kell a tengelyt és a kapunk felé vezető utat. A labdaszerzési jelekre pedig folyamatos és gyors reagálás szükséges.

Cél:

- ◆ Terület szűkítése
- ◆ Támadó idejének csökkentése
- ◆ Támadó egy irányba történő kényszerítése



Coaching pontok:

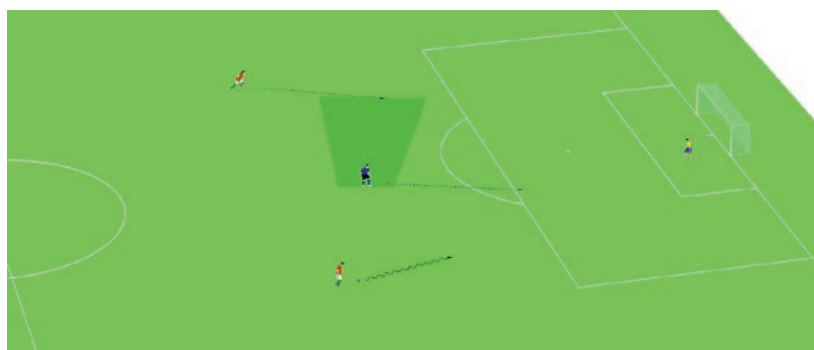
nyomásgyakorlás, lassítás, harántterpesz, elől lévő láb folyamatos

változtatása, súlypont, türelem, kéz használata, labdaszerzési távolság

Lassító védekezés



A labdaszerző játékos célja a mélység zárása és a labdaszerzési jelekre történő reagálás. Zárja a tengelyt, oldalra történő terelés. 1:1 elleni játékhelyzet kialakítása.



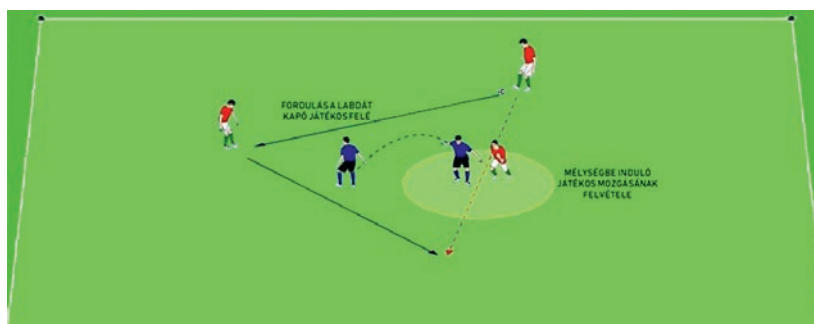
Mexikói védekezés



A labdaszerző játékos feladata az ellenfél átadása után a mélységbe induló, labdát kapó játékos mozgásának a felvétele, úgy, hogy az ember felé fordul.

Coaching pontok:

- ◆ Sprintben történő nyomásgyakorlás

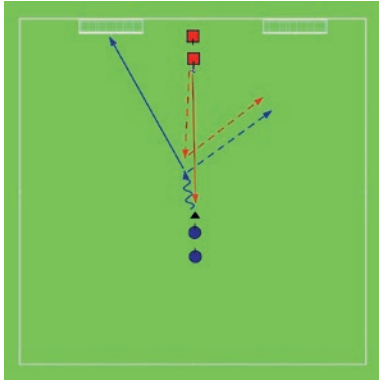


- ◆ Labdaszerzési távolság
- ◆ Súlypont, harántterpesz, kézhasználat

- ◆ Védőpozíció és a mélységbe induló játékos mozgásának felvétele
- ◆ Ember felé fordulás

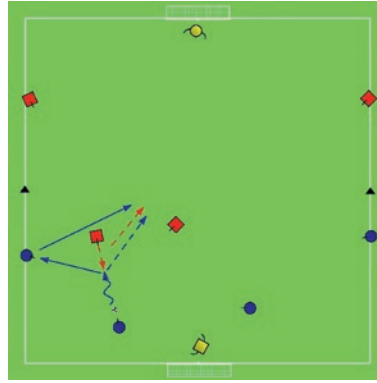


Gyakorlat #1



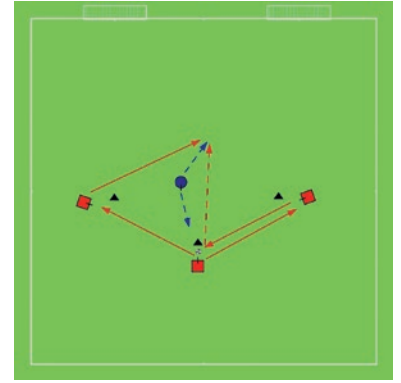
Leírás: Mélységi átadás után a labda átvétele, majd kikapuba passzolása. Bepassz után ellentétes kapu érintése.

Gyakorlat #2



Leírás: 3:1 elleni labdabirtokló játék. A labdát birtokló játékosok folyamatos átadás-átvételt hajtanak végre. A középső pozícióban lévő labdabirtokló játékos adja a jelet, és indítja el a gyakorlatot. A visszapasszolt labda után indul el üres területbe, és a szélső társtól kapja vissza a labdát. A labdaszerző játékos feladata a mélységbe induló támadó mozgásának a felvétele.

Gyakorlat #3

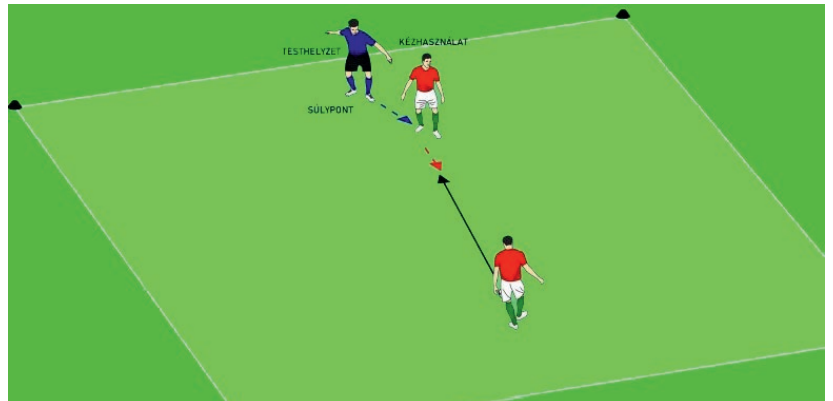


Leírás: 2+2 elleni játék. 2 falfjátékos szélességben, a falfjátékosok egy érintővel játszanak. Sikeresen visszaadott labdából szerzett gól 2-t ér.

Háttal tartás

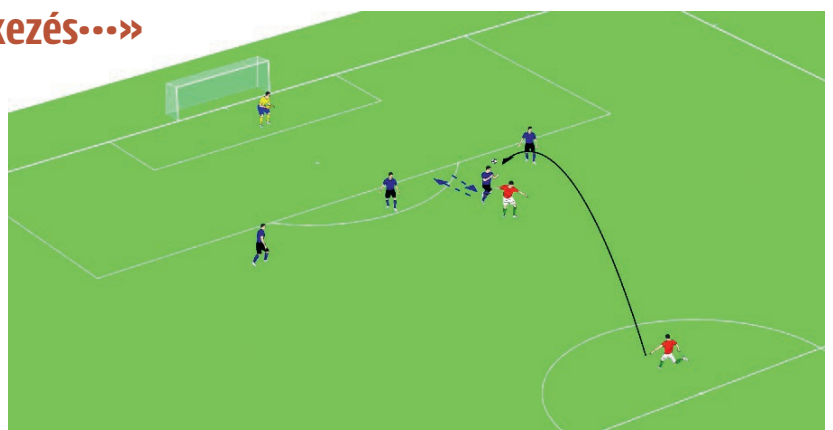


Ebben a játékhelyzetben a labdaszerző célja az ellenfél háttal tartása, hogy ne tudjon befordulni a kapu felé. Testhelyzet, súlypont, kézhasználat, melyekre figyelnie kell a védőnek. Kerülni kell a felesleges szabálytalanság lehetőségét.



Felívelt labda elleni védekezés...>>>

A mozgás első fázisában nem kell a kontakt. Amikor látja a játékos, hogy indító pozícióban van, és lendül a láb, akkor hátrál, majd abból 2-3 lépés, amely előre fele irányul és támadja a labdát.





Gyakorlat #1



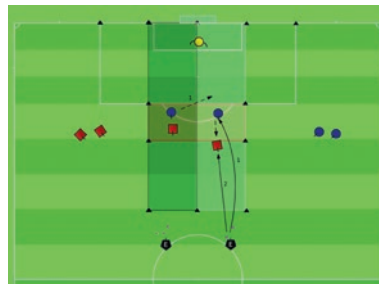
Leírás: A gyakorlat első részében egy edzőtől felpasszolt labdát meg kell tartani 2–3 mp-ig aktív védővel, majd visszapasszolni az edzőnek. A következő labdát az edző felíveli a támadó játékosnak, amit a védőnek vissza, vagy oldalra kell kifejelnie.

Gyakorlat #2



Leírás: 2 játékos együttműködése labdaszerzésben felívelt labda és háttal lévő támadó ellen. A labdaszerző játékos a saját területét zárja és biztosítja.

Gyakorlat #3



Leírás: 4 játékos együttműködése labdaszerzésben felívelt labda és háttal lévő támadó ellen. A labdaszerző játékos a saját területét zárja és biztosítja. Az a védő lép ki, akinek a területében helyezkedik el a támadó.

Összegzés

A korábban leírtakban a csapatjátékban megfelelő egyéni védekezésen volt a fókusz. Hiszen csapatszinten fontos a labdaszerzés megszervezése és tudatosítása. Alapvető dolog, hogy folyamatosan fel kell hívni a játékosok figyel-

mét, hogy ha nincs megfelelő nyomás, akkor teret és időt engednek a labdát birtokló játékos számára. Az edzők részéről pedig egy felelősségvállalás, mert ha megjelenik a nyomás az edzéseken és a mérkőzéseken, akkor minden játékos

és az ellenfél csapatában szereplő játékos fejlődését szolgálja az edzés vagy a mérkőzés. Folyamatosan fel kell hívni a figyelmet a helyes játék-helyzet-megoldásokra, és nemcsak a mérkőzéseken, hanem az edzéseken is.





GPS alapú mérés az U17-es korosztálynál

Papp Róbert
élettani csoportvezető

Az Akadémia U17-es csapata a magyar UP labdarúgó versenyrendszer kiemelt országos bajnokságában szerepel a 2024/25 évadban. Ennél a csapatnál első alkalommal ebben a bajnoki szezonban bevezetésre került

a CATAPULT ONE GPS alapú mozgáselemző rendszer. Ez a rendszer lehetővé teszi a játékosok edzés és mérkőzés teljesítményének mérését a motorikus mutatók vonatkozásában.

Inerciális mozgáselemzés

Minden CATAPULT jeladó tartalmazza az alábbi mikro-érzékelőket:

- 3D akcelerométer**
A tényleges gyorsulást méri (G-force).
100 Hz-es mintavételi gyakorisággal.
- 3D giroszkóp**
A forgási sebességet méri.
100 Hz-es mintavételi gyakorisággal.
- magnetométer**
Digitális iránytű.
100 Hz-es mintavételi gyakorisággal.

A CATAPULT rendszer a következő módon segíti az edzők munkáját:

- ♦ minden játékos teljesítménye objektíven értékelhetővé válik;
- ♦ számszerűsíthetők az egyes posztokhoz tartozó fizikai követelmények, továbbá kialakíthatók az egyéni (fizikai) teljesítményprofilok;
- ♦ a mérkőzéseken gyűjtött adatok alapján pontosan meghatározható a bajnokság követelményszintje, és

ehhez igazítható az edzések tartalma, mennyisége, intenzitása;

- ♦ a mechanikai, lokomotorikus és kardiovaszkuláris teljesítmény folyamatos mérése segíti a terhelés pontos adagolását, ezáltal elkerülhető a játékosok alul- vagy túlterhelése;
- ♦ a sérüléseket követő rehabilitáció során (ismerve a játékos sérülés előtti teljesítménymutatóit) lépésről-lépésre megtervezhető, mérhető és ellenőrizhető a fokozatos terhelésadagolás, amely segíti a játékos visszatérését és csökkenti az újrasérülés kockázatát.



A CATAPULT rendszerrel rögzített adatok feldolgozása és elemzése

A már megszokott és régóta használt BELSŐ TERHELÉS mértékét mutató információk (pl. pulzusszám, vagy a mérkőzés után begyűjtött laktátminta) mellett a CATAPULT rendszer használatával a KÜLSŐ TERHELÉS-re vonatkozó adatok is mérhetővé válnak.

Az intervall jellegű mozgásokat tartalmazó csapat-sportokban különösen nagy jelentősége van a LOKOMOTORIKUS TERHELÉS (pl. futások távja, sebessége stb.) és az izomzatot érő MECHANIKAI TERHELÉS (pl. gyorsulások, fékezések, felugrások, irányváltások stb.) megfigyelésének, hiszen az edzés- és mérkőzésterhelés ezekből a mozgásokból adódik össze.

A mikromozgások elemzése, az így keletkezett izomzati terhelés számszerűsítése és nyomon követése segíti az egyéni regenerációs idő beállítását, valamint nagyban hozzájárul a fáradásos sérülések megelőzéséhez.

- ◆ A lokomotorikus terhelés mennyiségét és minőségét mutató adatok a GPS műholdakkal vagy az LPS rendszer telepített antennái által történő helymeghatározási adatokon alapulnak, mint pl. a megtett távra, az egyes sebességnőlkben eltöltött időre, az egyes játékosok maximális és átlagsebességére vonatkozó információk.
- ◆ Az izomzatot érő mechanikai terhelés mértékére az IMA szenzorokból származó információkból lehet következtetni. Ilyenek pl. a felugrások száma és magassága (magas, közepes, alacsony); a megindulások és fékezések száma, aránya és robbanékonysága (magas, közepes, alacsony); a gyors irányváltások száma, iránya és robbanékonysága (magas, közepes, alacsony).

pes, alacsony); a gyors irányváltások száma, iránya és robbanékonysága (magas, közepes, alacsony).

Az U17-es csapatnál minden játékos valamennyi edzése és mérkőzése mérésre és elemzésre kerül. Jelenleg az alábbi mutatókat vizsgáljuk:

- ◆ összes megtett távolság (m)
- ◆ PlayerLoad (analitikus összterhelési terhelési viszony-szám)
- ◆ maximális sebesség (km/h)
- ◆ magas intenzitású (19,8–25,1 km/h) futás (m)
- ◆ sprint (25,1 km/h feletti) futás (m)
- ◆ maximális pulzus (ütés/perc)

Ezek a mutatók külön gyűjtésre kerülnek az eltérő profilok miatt, játékos pozíciók szerint is.

- ◆ belső védő
- ◆ szélső védő
- ◆ belső középpályás
- ◆ szélső középpályás
- ◆ center

A bajnoki időszak őszi versenyszezonjában az adatgyűjtés a fő cél mind az edzések, mind a mérkőzések vonatkozásában. A tavaszi, és a további időszak szakmai feladatai lesznek:

- ◆ saját képzési rendszer játékos profil alkotás, pozíciók szerint
- ◆ saját képzési rendszer mikro-és mezociklus tervének kontrollja
- ◆ hazai elit akadémia rendszerben szereplő adatokkal való összevetés, elemzés

Ezt a mérési rendszert szeretnénk kiterjeszteni valamennyi nagypályás (U14–U19) csapatunk számára.





Kiszámíthatóság és fenntarthatóság: a Szeged-Csanád Grosics Akadémia története

Ivány Tamás

Klubunk tiszteli a szegedi labdarúgás hagyományait és múltját, azonban nem jogutódja a korábbi helyi csapatoknak. Sportszervezetünket 2011-ben alapították, egyfajta új irány, stabil működés, kiszámíthatóság és fenntarthatóság jelképeként, ami az azt megelőző időszakban nem volt jellemző a szegedi labdarúgásban.





A sportszervezet, illetve a vele szoros szakmai együttműködésben lévő, gyulai székhelyű Grosics Akadémia Futballklub, amely egy önálló utánpótlásnevelő egyesület, a Szeged–Csanádi Egyházmegye százszázalékos tulajdonában áll. Az alapító *dr. Kiss-Rigó László*, a Szeged–Csanádi egyházmegye püspöke, akinek hitvallása az „Erő, Szeretet, Józanság”, amely klubunk mottója is egyben, és a címerünkben is megjelenik. Az ő munkáját *Adem Kapic* sportigazgató – többszörös bajnok és kupagyőztes szlovén válogatott labdarúgó – és *Emődi Sándor* ügyvezető segítik, valamint *dr. Bozóky Imre* korábbi MLSZ elnök, az egyházmegye jogszaként. Klubunk férfi felnőtt labdarúgás mellett utánpótlásneveléssel foglalkozik, 2021-től kezdődően Csongrád–Csanád vármegyében tehetségközponti státuszt kapott.

A Szeged 2011 Kft. férfi felnőtt csapata 2011 augusztusában kezdte meg szereplését az NB II-es bajnokság Keleti csoportjában a Csongrád megyei labdarúgás legmagasabb szinten szereplő sportszervezeteként.

Klubunk első szezójában tehetséges Csongrád megyei labdarúgók szerepeltek a keretben, illetve szoros szakmai együttműködésben volt a 2009 óta működő gyulai Grosics Akadémiával, ahol utánpótlásnevelés zajlott, ahonnan rendszeresen érkeztek tehetséges fiatal labdarúgók, akiknek a felnőtt csapat egyfajta „kimenetet” jelentett a profi labdarúgás felé. Mérkőzéseinket a Szegedi Vasutas sporttelepen rendeztük a kezdeti időszakban, jelentős nézőközönséget vonzottak a csapat mérkőzései, a csapat edzései pedig különböző sporttelepeken zajlottak. Az első évadot követően a csapat sikeresen kiharcolta az NB II-es tagságot újoncként.

2012 nyarától saját utánpótláscsapatokat indított a klub a gyulai labdarúgó akadémia szoros szakmai együttműködésével, ezáltal a bajnokságban való szerepléshez szükséges utánpótláscsapatokat saját erőből Szegeden is el tudta indítani. Szegeden bérelt sporttelepeken zajlott a képzés, főként a Szeged–Kiskundorozsmai sporttelepen, ahol egy élőfüves és egy műfüves nagypálya állt a fiatalok rendelkezésére.

Első csapatunk a nemzeti bajnokság másodosztályában szerepelt 2011-től 2013-ig, amikor is az MLSZ összevonta az addig kétszoros másodosztályú bajnokságot, és az osztályozó mérkőzésen a Kisvárdai együttesével szemben alulmaradtunk, így a harmadosztályban folytattuk.



Szeged város labdarúgáshoz kapcsolható infrastruktúrája nem volt megfelelő, a profi labdarúgás szempontjából különösen, ezen belül a sporttelepek és csarnokok is mind elavultak, idejétmúltak voltak. Régóta vágyálom volt egy minőségi, a mai labdarúgás igényeit kielégítő stadion és sporttelep megépítése.

A heti szinten a felnőtt csapat által használt 3–4, egymástól távol elhelyezkedő, különböző – rosszabbnál-rosszabb – állapotban lévő sporttelep bérlete és a közöttük történő utazgatás is megterhelővé vált. Így a klub vezetősége 2013 nyarán azt a fájdalmas döntést hozta meg, hogy a felnőtt csapatot Szegedről elviszi, és Gyulán, a minden igényt kielégítő, korszerű Grosics Akadémiára helyezi át a csapatot addig, amíg az időközben zöld utat kapott szegedi stadion meg nem épül.

Utánpótláscsapatunk azonban Szegeden maradtak, és a városban több, különböző helyen bérelt sporttelepen folytatták szakembereink az ifjú focisták nevelését – egyre jobb eredményekkel. A legtehetségesebb labdarúgók a gyulai Akadémiára kaptak felvételt, akik közül a legjobbak csatlakozhattak az első csapatunkhoz – ebben az időszakban került Gyulára többek között *Takács János* és *Bitó Martin*, akik azóta az első csapatban is bemutatkoztak. 2014-től 2018-ig a másodosztályban szerepelt felnőtt csapatunk, majd egy év harmadosztályú szereplést követően ismét az NB II. tagjai lettünk.

Új stadion, új időszámítás

2019-ben több szempontból is új időszámítás kezdődött, nemcsak a klub, de Szeged és a régió labdarúgásának történetében is. Az NB III-ban csoportgyőztesként jutott a második vonalba felnőtt csapatunk, amely Szeged-

Csanád Grosics Akadémia néven kezdte meg a szereplést 2019 nyarán a Merkantil Bank Ligában, még Gyulán.

Szeptemberben azonban a felnőtt csapat és az utánpótlás is birtokba vette a Market Zrt. által épített, szegedi Szent Gellért Fórumot, amely a több mint 8000 fő befogadására alkalmas UEFA 4-es minősítésű centerpálya és stadion mellett három edzőpályából és egy kézilabdapálya méretű fedett sportcsarnokból áll. A stadion elkészülése előtti időszakra jellemző infrastrukturális problémák megszűntek. A labdarúgást minden szempontból

eredményeként, a klubunknak tehetségközponti státust adott, egyedülként Csongrád megyében. Együttműködési megállapodásokat kötött klubunk a Csongrád megyei partneregyesületekkel (DAFC, HFC, SZEOL) és szegedi oktatási intézményekkel (Karolina Általános Iskola, Arany János Általános Iskola, Madách Általános Iskola, Dugonics András Piarista Gimnázium) a tehetségek felélelő áramoltatása miatt, hogy mielőbb a sportszervezetünkben képezhessük őket, a tanulásukat és a képzésüket a legjobban egységsítsük.

2020-ban a klub létrehozta a második felnőtt csapatát, amely a Csongrád Megyei I. osztályban szerepelt – hidat képezve a felnőtt csapat és az utánpótlás labdarúgás között, illetve segítve a sérülésből visszatérő labdarúgók formába lendülését.

Első csapatunk a 2021/22-es szezonban az NB II-es bajnokság 4. helyén végzett, ami a klub történetének legjobb eredménye. A 2022/23-as és a 2023/24-es szezonban is a 4. helyet szerezte meg klubunk az NB II-es bajnokságban, mindkét alkalommal végig harcban voltunk a feljutást jelentő 2. helyért.

Tartalécsapatunk a 2023/24-es szezonban NB III-as tagságot szerzett, melyet azonban az első szezont követően nem tudott megőrizni. Jelenleg a Csongrád–Csanád vármegyei első osztályban szerepel, ahol veretlenül vezeti a bajnokságot.

A Szent Gellért Fórum infrastruktúrája 2023-ban készült el teljesen, amikor a négycsillagos Gerardus Hotel megkezdte működését. Így a Szent Gellért Fórum létesítmény alkalmas sportcsapatok teljes körű fogadására, szállás és étkezés mellett edzéslehetőséget is biztosít az ide érkező vendégcsapatoknak, edzőtáborok esetén pedig színvonalas ellátást nyújt az itt felkészülő csapatoknak.

A Gerardus Hotel sportrehabilitációs részleggel is rendelkezik. A sport mellett egyéni vendégeket is fogad, és rendezvényeket is magas minőségben lehet megrendezni a hotelben.

2023 őszén klubunk utánpótlásának vezetését *Takács Mihály* vette át, aki utánpótlás sportigazgatóként irányítja a szegedi labdarúgók képzését és a gyulai Grosics Akadémia működését. Munkáját szakmai vezetőként *Makra Zsolt* és operatív vezetőként *Ivány Tamás*, a gyulai Akadémia részéről pedig *Kiss János* segíti.

kiszolgáló, 21. századi körülményeket biztosító létesítménnyel gazdagodott klubunk és Szeged városa is.

Az első felnőtt bajnoki mérkőzést 2019. szeptember 15-én játszotta csapatunk a Csákvár ellen, és emlékeztető, 5:3-as győzelemmel végződő találkozóra írta be magát a magyar labdarúgás történelemkönyvébe. Azóta is nagyszerű szurkolótáborral, állandó nézőszámmal zajlanak a bajnoki mérkőzések.

2019-től a szegedi és a gyulai utánpótlásnevelés egy kézbe került, a két helyszínen teljesen azonos szakmai program szerint képzik a fiatal labdarúgókat a felnőtt labdarúgásra. Az MLSZ képzési struktúrájában a szegedi utánpótlás alközponti státust kapott.

2020-ra a képzésünk súlypontja Szegedre helyeződött, hiszen az alközponti státus mellett minden utánpótlás csapatunk az országos bajnokságba jutott fel. Megalakult saját kollégiumunk Szegeden, ami nagy segítség volt a vidéki utánpótlás labdarúgóinknak.

2021-től a Magyar Labdarúgó szövetség a Double Pass nemzetközi futball auditációs cég minősítésének





A LA CARTE & BUSINESS LUNCH

ELEGÁNS ÉTTERMÜNK POMPÁS
À LA CARTE KÍNÁLATTAL, ÍZLETES
BUSINESS MENÜVEL ÉS PRIVÁT
KÜLÖNTEREMMEL VÁRJA ÖNT ÉS
CSALÁDJÁT A GERARDUSBA.

ASZTALFOGLALÁS
+36 62 554 098



HOTEL GERARDUS



HOTELGERARDUS.HU



SPA ✨ GERARDUS

FELEDKEZZEN MEG A DOLGOS
HÉTKÖZNAPOKRÓL, TÖLTŐDJÖN
FEL GERARDUS SPA-ÉLMÉNNYEL!

MASSZÁZS • JACUZZI • FINN SZAUNA
INFRA- ÉS GŐZKABIN

IDŐPONTFOGLALÁS
+36 62 554 099





Papp Áron: alkoss a pályán, és biztosan megjegyeznek!

Papp Áron a Szeged–Csanád Grosics Akadémia saját nevelésű játékosaként alapemberré vált a felnőtt NB II-es együttesben, és már az utánpótlás válogatottban is bemutatkozott. A 20 éves szélső támadó kitartó munkával valósította meg álmát szülővárosa csapatában.

◆ **Mikor került először kapcsolatba a labdával?**

– Még az oviban kezdtem el focizni. Igaz, még csak gumi-labdával, de már azt is örömmel rugdostam. Apukám mellett a bátyámmal játszottam sokat gyerekként.

◆ **Mikor vált a labdarúgás hobbiból hivatássá?**

Ha egy konkrét pillanatot kellene mondanom, akkor amikor 2017-ben a Szeged–Csanád Grosics Akadémiához igazoltam. Az első perctől fogva éreztem, hogy egy komoly klubhoz tartozom. Elhatároztam magamban, hogy el akarok jutni a felnőtt csapatig. Végig ez a cél lebegett a szemem előtt, és ez átsegített a nehézségeken.

◆ **Mint például?**

– A sérüléseken. Mentálisan nehéz feldolgozni, ha nem játszhat az ember.

◆ **Nagy hévvel berúgta az ajtót, hiszen rögtön az első szezonjában 20 mérkőzésen 72 gólt szerzett az U14-es csapatban.**

– Akkor szerettem meg igazán a nagypályás focit! *Vágó Misi bácsi* kezei alatt csatárként játszhattam, nagyon élveztem minden mérkőzést. Ráadásul az a megtiszteltetés ért, hogy csapatkapitányként vezethettem





az együtttest. Minden téren sokat jelentett nekem az az év.

♦ **Az eredményes kezdetet követően fokozatosan jöttek a további lépcsőfokok és sikerek. Miket tanult a korosztályos együttesekben?**

– A legfontosabb útravaló, hogy kizárólag kitartó és alázatos munkával lehet eljutni a legmagasabb szintre. Ezt észben tartva rendszeresen kint maradtam az edzéseket követően, valamint a klub által szolgáltatott egyéni képzésekkel élve igyekeztem minél többet csiszolni a játékomon. Utólag visszagondolva kellett is a plusz munka. Úgy érzem, technikailag rengeteget fejlődtem ez idő alatt.

♦ **A kitartó munkának hamar meglett a gyümölcse: mindössze tizenhat évesen egy Haladás elleni mérkőzésen debütált a felnőtt csapatban. Fel tudja idézni a pillanatot?**

– Persze, a hajrában álltam be csereként.

♦ **Izgult?**

– Nem is kicsit! Egyből bedobtak a mélyvízbe, ráadásul akkor játszottam életemben először olyan impozáns stadionban, mint a szombathelyi. Össze sem lehet hasonlítani a profi légkört az utánpótlás bajnokságokkal. Szerecsére a csapattársak rendkívül segítőkészen álltak hozzám, így a lámpaláz azonnal elillant. A mérkőzést sajnos elvesztettük egy-nullára, de így is örök emlék marad.

♦ **A következő idényben alapemberré vált az NB II-es csapatban. Hogyan tudta megállni a helyét ilyen hamar?**

– Egrészrt hatalmas bizalmat és támogatást kaptam *Alekszandar Sztevanovics* vezetőedzőtől, másrészt a csapattársak mindenben segítettek. Igyekeztem minél nagyobb önbizalmat meríteni ebből. Szegediként a szívemen viselem a csapat sorsát. Minden meccsen próbálom a tudásom legjavát nyújtani.

♦ **A bizalmat fontos gólokkal hálálta meg: 57 tétmérkőzésen 8 gól fűződik a nevéhez. Melyik ezek közül a legemlékezetesebb?**

– A Vasas elleni négy-hármas diadalt sosem felejttem! A második gólt úgy szereztem, hogy áttemeltem a kapus feje fölé a labdát. Tudjuk, hogy a szurkolóink számára milyen fontos ez a derbi, ez pedig tovább növeli a siker értékét. A Győr elleni győztes találatomra szintén jó szívvel gondolok vissza. Nagyon közel álltunk a feljutáshoz

Névjegy

Név: **Papp Áron**

Született: **2004. 11. 02., Szeged**

Poszt: **szélső támadó**

Mérkőzés/gól az NB II-ben: **56/8**

Mérkőzés/gól az U19-es válogatottban: **2/0**

akkor, és egy fontos rangadót nyertünk meg, ráadásul idegenben.

♦ **A kiemelkedő teljesítményre a korosztályos válogatottnál is felfigyeltek. Milyen tapasztalatokat szerzett az U19-es, nemzeti csapatban?**

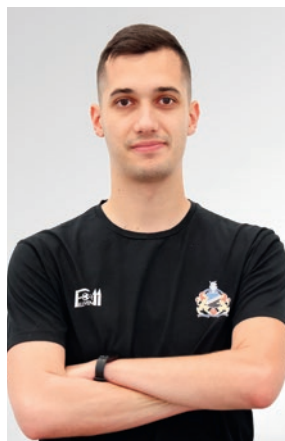
– Madarat lehetett volna fogatni velem, amikor megkaptam a meghívót. Két felkészülési mérkőzésen játszhattam Észtország ellen, az egyikben pedig gólpasszt adtam. *Szélesi Zoltán* szövetségi kapitány ötvédős rendszerben szárnyvédőként vetett be. Taktikailag rengeteget kaptam attól az összetartástól.

♦ **És a klubtól mit kapott?**

– Bizalmat és lehetőséget, amiért hálával tartozom.

♦ **Mit üzenne a Grosics Akadémia növendékeinek, akik követnék a példáját?**

– Kizárólag alázatos munkával lehet elérni a céljainkat. Próbálj meg mindig kitűnni a mezőnyből, akkor is, ha épp rossz napot fogtál ki. Alkoss a pályán, és biztosan megjegyveznek!



Készítette:

**Nicolényi Gábor
Viktor**

Fotók:

Gémes Sándor

