

2025/2. ÉVFOLYAM, 1. SZÁM

GROSICS Szemle



7 Multisport program
az U8-11 éves korosztályainkban

Simon Róbert

11 Csapatvédekezés

Hacker Bence, Benkó Tihamér

19 Egy igazi példakép:
Ádám Martin

Nikolényi Gábor Viktor



Tartalomjegyzék

3 Köszöntő

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

4 Előszó

Takács Mihály utánpótlás sportigazgató, alapító főszerkesztő

5 Emberség és szakma

Makra Zsolt utánpótlás szakmai vezető

7 Multisport program az U8–11 éves korosztályainkban

Simon Róbert szekcióvezető

11 Csapatvédekezés

Hacker Bence U17 és Benkó Tihamér U14 vezetőedző

19 Egy igazi példakép: Ádám Martin

Nikolényi Gábor Viktor

22 Edzőnk a pályán: Huszár Lajos

Ivány Tamás

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

Lectori salutem!

Az idei évet a magyar Országgyűlés Klebelsberg Kuno-
emlékévként nyilvánította születésének 150-ik évfordu-
lója okán. A szegedi székesegyház altemplomában nyugvó
kultuszminiszter nemcsak a kolozsvári egyetem Szegedre
költözésében és a Dóm téri épületegyüttes kialakításában
játszott kulcsszerepet, de sportminiszterként is mara-
dandót alkotott. A megfelelő infrastruktúra kialakítása
mellett (pl. szegedi uszoda megépítése) létrehozta az
addig hiányzó állami sportirányítást, fejlesztette az isko-
lai testnevelést, felsőfokú szintre emelte a sportszakem-
berképzést. Egyaránt figyelmet fordított az egészséget
szolgáló tömegsportra és a diplomáciai célokat sem nél-
külöző versenysportra. Szellemisége máig ható, büszkén
valljuk magunkat munkássága örököseinek.

A jelenlegi lapszámomban azon klebelsbergi meggyőződés-
sünkbe pillanthatnak be, hogy a sporttal az egész embert
komplexen fejlesztjük: nemcsak fizikumát, hanem sze-
mélyiségét, egyéni karakterét is. A sport egy indirekt szo-
cializációs eszköz, mely során elsajátíthatjuk azon érté-
keket, képességeket és ismereteket, amelyek lehetővé
teszik, hogy a társadalom boldog tagjaként működjünk:
segít megtanulni kezelni a sikert és a kudarcot, önbizal-
mat ad, de közben alázatra és rendre nevel. Lapunk be-
tekintést ad klubunk szerteágazó tevékenységébe, mely
a szakmai építkezés mellett egyaránt figyelmet fordít
a közösségépítésre és a fiatalok egészséges személyiség-
fejlődésének támogatására. Jó olvasást, kellemes időtöl-
tést kívánok!!





Előszó

Takács Mihály
utánpótlás sportigazgató,
alapító főszerkesztő

Tisztelt Olvasó!

Legújabb kiadványunkban a tehetségközpont szakmai munkájába és az akadémia nagypályás korosztályainak mindennapi feladataiba tekinthetünk be.

Szakmai igazgatónk, **Makra Zsolt** a közösség építkezésének olyan aspektusát szemlélteti, ami nemcsak a gyermekeknek, hanem a családoknak is szól. Bemutatásra kerül, hogy a 240 családért felelős szakmai közösségünk hogyan éli meg a klubban a nevelés, az oktatás és a képzés folyamatát. Bemutatja, hogy miért fontos a gyermekek megismerése, a velük való őszinteség és annak szem előtt tartása, hogy a futball oktatása közben, a mindennapokban fenn tudjuk tartani a sportág iránti szenvedélyüket. Fontos a csapatban való gondolkodás, de a személyiség és az egyéni karakter kialakítására is koncentrálni kell, továbbá irányítani az edzőket napi feladataik ellátásában.

Simon Róbert TK-s edzőnk a korosztályos képzésünkben a multisport, mint többoldalú képzés formáját szemlélteti. Ehhez kapcsolódóan megjegyzem, hogy a mindennapos testnevelés mellett a mozgásfajták és a mozgáskultúra oktatásában és fejlesztésében nekünk is szerepet kell vállalnunk.

Napjainkban a gyerekeink természetes mozgásmin-tái és ennek tanulási folyamata leszűkültek. Társadalom szociológiai szempontból a családok rohanó mindennapjai kihatnak a gyerekek mozgásának fejlődésére is.

Kúszás, mászás, futás, dobás, ugrás, mint természetes mozgásminták meg kell hogy jelenjenek az oktatásban,

és a klub szintű fejlesztésben is. A multisport, mint képzésünk része ebben ad gyakorlati útmutatást és ajánlást.

Természetesen a labdarúgást a labdarúgással lehet fejleszteni. Edzőink és szakembereink a labdarúgás megszerettetése mellett mindennapi munkájukkal, felelősséggel és felkészültségükkel is tartoznak a klub identitásának, melynek meg kell jelennie a gyermekekkel való mindennapos foglalkozások során.

Nagypályás korosztályos edzőink, **Hacker Bence** és **Benkó Tihamér** írásában bepillantást enged a csapatvédekezés és az egyéni védekezés oktatásába. Az egyéni és csapatvédekezés nagyon cizellált szempontrendszeren keresztül épül fel. Betekintést nyerhetünk abba, hogy a pálya támadó és védekező harmadaiban a Grosics Akadémia U14-es és U17-es nagypályás csapatai ezt a feladatot hogyan oldják meg.

A klubépítésünket és a közösségteremtésünket szolgáló Grosics-est legutóbbi vendége **Ádám Martin** volt. A szegedi születésű, huszonnyolcszoros válogatott labdarúgó pályafutásáról olvashatunk egy rövid interjút **Nikolényi Gábor Viktor** tollából.

Ezen lapszám megjelenésével is szeretnénk olyan értéket átadni, ami a legfontosabb egy klub számára. Szakmai közösségünk a mindennapos munka során elhivatottan dolgozik azért, hogy az itt pallérozódó gyermekek egészséges, boldog és labdarúgást szerető élete kiteljesedhessen.

Kívánom, hogy örömmel olvassák és használják ajánlásunkat a labdarúgást oktató és szerető sportbarátaink.



Emberség és szakma

Makra Zsolt
utánpótlás szakmai vezető,
Szeged-Csanád Grosics Akadémia

Tehetségközpontunkban zajló munkát és elképzeléseink bemutatását, egy kicsit rendhagyó módon nem a szakmai résszel, hanem a futball és a klubélet egy másik oldalának bemutatásával kezdeném.

Természetesen tudjuk azt, hogy ez egy utánpótlás nevelő klub, amelynek az a fő profilja, hogy szakmailag képezze az itt sportoló gyermekeket, és olyan játékosokat neveljen, akik értékei lehetnek a magyar és a szegedi futballnak. Ez egy nemes feladat, de vannak olyan céljaink, amik ezen jóval túlmutatnak, hiszen tisztában

vagyunk azzal, hogy sajnos nem minden itt nevelkedő fiatalból lesz profi labdarúgó, bármennyire is szeretnénk. Ezért a mindennapokban sokat teszünk azért, hogy megszerettségük ezt a gyönyörű sportágat, kialakítsuk játékosainkban a klub iránti szeretetet, közösséget építsünk és élményt adjunk.

Szeretnénk, ha minden nálunk pallérozódó fiatal érezné, hogy a futball szakmai részén túl is törődnek vele. Ezért saját magunkkal, mint futball edzőkkel szemben, minimális elvárás, hogy mosolyogva várjuk edzéseink



előtt a Fórumba érkező gyermekeket, megkérdezzük tőlük, hogy milyen napjuk van, érdeklődve, szeretettel és őszintén fordulunk feléjük. Igyekszünk olyan csapat kohéziót kialakítani minden korosztálynál, amiben mindenki számíthat a másokra és egymást segítve, támogatva, együtt éljük meg a mindennapokat, győzelmeket és olykor vereségeket.

Talán nem tűnnek leírva nagy dolgoknak, de sokszor az életben és a futballban is az őszinteség és az egyszerűség hamarabb vezet eredményre – akkor is, ha mostanában nem is ez a trend.

A futball szakmai részében igyekszünk racionálisan gondolkodni és a lényegre szorítkozni, alkalmazkodni a mai modern futball elvárásaihoz, és azt oktatni nap mint nap. Ilyen elvárás és tényező az intenzitás, amit minden edzésünkön szeretnénk minél magasabb szintre emelni, ehhez olyan játékosokra van szükségünk, akik magas intenzitású futásokra is képesek. Ezért is fontos, hogy már kis korosztályokban fejlesszük a gyerekek mozgáskultúráját, koordinációját és kialakítsuk a gazdaságos futótechnikát. Multisport programunkban ezekkel a szegmensekkel is sokat foglalkozunk.

A múltkori lapszámunkban az egyéni védekezésről olvashattak, a mostani számban pedig a csapatvédekezés kerül terítékre.

Az elmúlt években az utánpótlás nevelés fő irányvonala a labdával való játék kialakítása és a technikai fejlesztés volt, ami kihagyhatatlan és szükséges a képzésben. Időközben azonban méltatlanul kevés időt szántunk arra, hogy a védekező fázissal is foglalkozzunk, egyéni és csapatszinten is. Tudjuk azt, hogy a játék minden percé-



ben nem birtokolhatjuk a labdát és azt muszáj lesz meg- és visszaszerezni, ezért játékosainkban igyekszünk kialakítani a megfelelő agresszivitást és tudatosságot ebben a „műfajban”, legyen az egyéni, csapatrész vagy csapat védekezés. Olyan focistákat szeretnénk képezni, akik párharcerősek és a saját pozíciójukban is tisztában vannak ennek a fázisnak az alapvetéseivel.

Következő lapszámunkban szeretnénk további betekintést engedni a futballról alkotott nézeteinkbe, folytatva a támadójátékkal és az átmenetekben mutatott el- képzéseinkkel.





Multisport program az U8-11 éves korosztályainkban

Simon Róbert
szekcióvezető,
U7-U11 korosztály

Bizonyára önök is ismerik IV. Károly mondását, miszerint „*Ahány nyelvet beszélsz, annyi embert érsz.*” A sport nyelvére lefordítva ez azt jelenti, hogy minél több sportágat ismerünk, minél több mindenben tudunk részt venni, annál műveltebbek vagyunk a mozgás terén. Azaz nem fogunk megijedni és visszautasítani, amikor a barátaink elhívják a strandon röplabdázni, kézilabdázni vagy a közeli térre focizni, kosárlabdázni, mert lesznek ismereteink a mozgáskészségekről.

A Szeged-Csanád Grosics Akadémia kiemelt területként foglalkozik az utánpótláskorú játékosok sokoldalú mozgásfejlesztésével, amit a 8-11 éves játékosoknál a Multisport nevű program keretein belül valósítunk meg. Célunk a programmal, hogy a labdarúgáshoz szük-



Szeged-Csanád Grosics Akadémia U10-U11

séges mozgásmintákkal együtt, más sportokhoz köthető mozgásformákkal, mozgáskészségekkel is megismertessük a gyerekeket. Ez a sokoldalú fejlesztés kifejezetten hatással van a gyermekek agyi funkcióira, memóriájára és koncentrációjára is. A mozgásos cselekvések serkentik az agy vérkeringését, növelik az éberséget és segítenek abban is, hogy a gyerekek jobban tudjanak összpontosítani a tanulási feladatokra az iskolában, mindeközben az önbizalmuk, a mentális egészségük és a szociális készségeik tovább erősödnek.

Az akadémia szakmai közössége minden egyes utánpótlás korosztályához mozgásfejlesztéssel kapcsolatos mérföldköveket határozott meg. Multisport programunkat U8-9 és U10-11 korosztályokban valósítjuk meg, mely három nagyobb területet ölel át és korosztályspecifikus célokat határoz meg benne:



Szeged-Csanád Grosics Akadémia U8-U9



1. Atlétika

Célja a gazdaságos futástechnika megalapozása. Felgyorsulási, lelassítási képesség és fordulékonyság fejlesztése. Ezeket váltóversenyek, fogó játékok, koordinációs létra, testnevelési és népi játékok segítségével fejlesztjük.

2. Labdás állomás

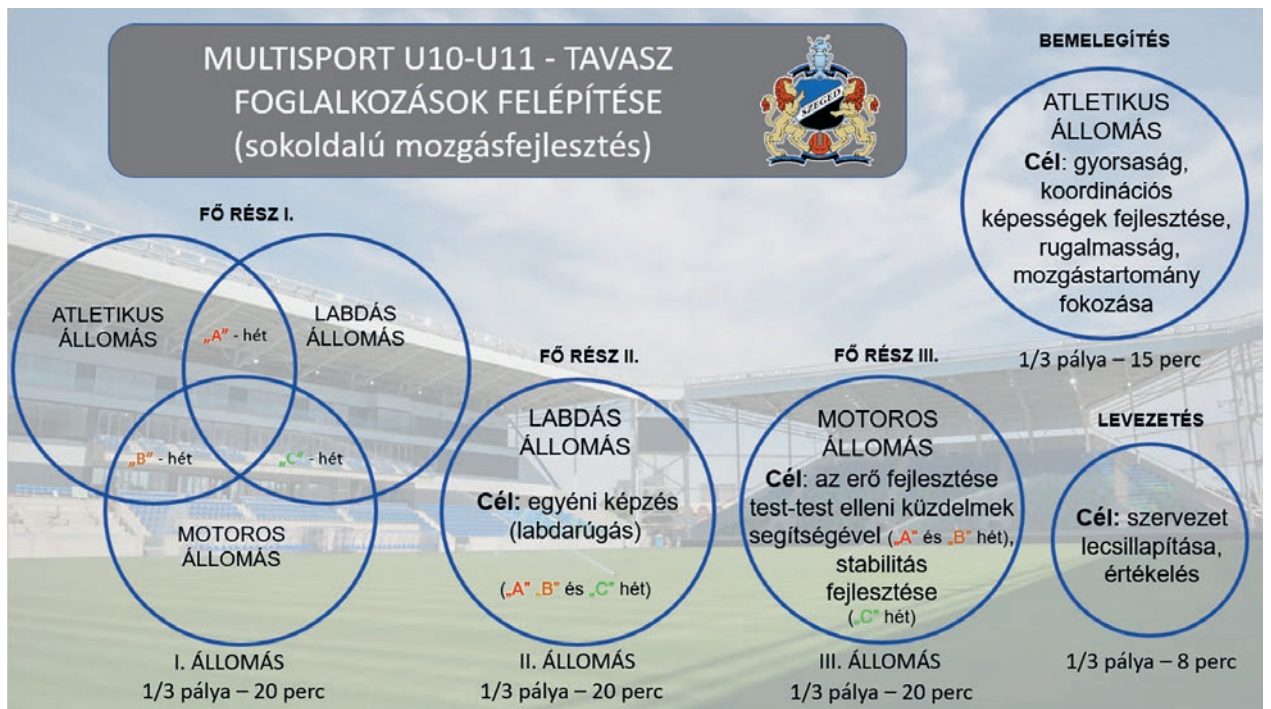
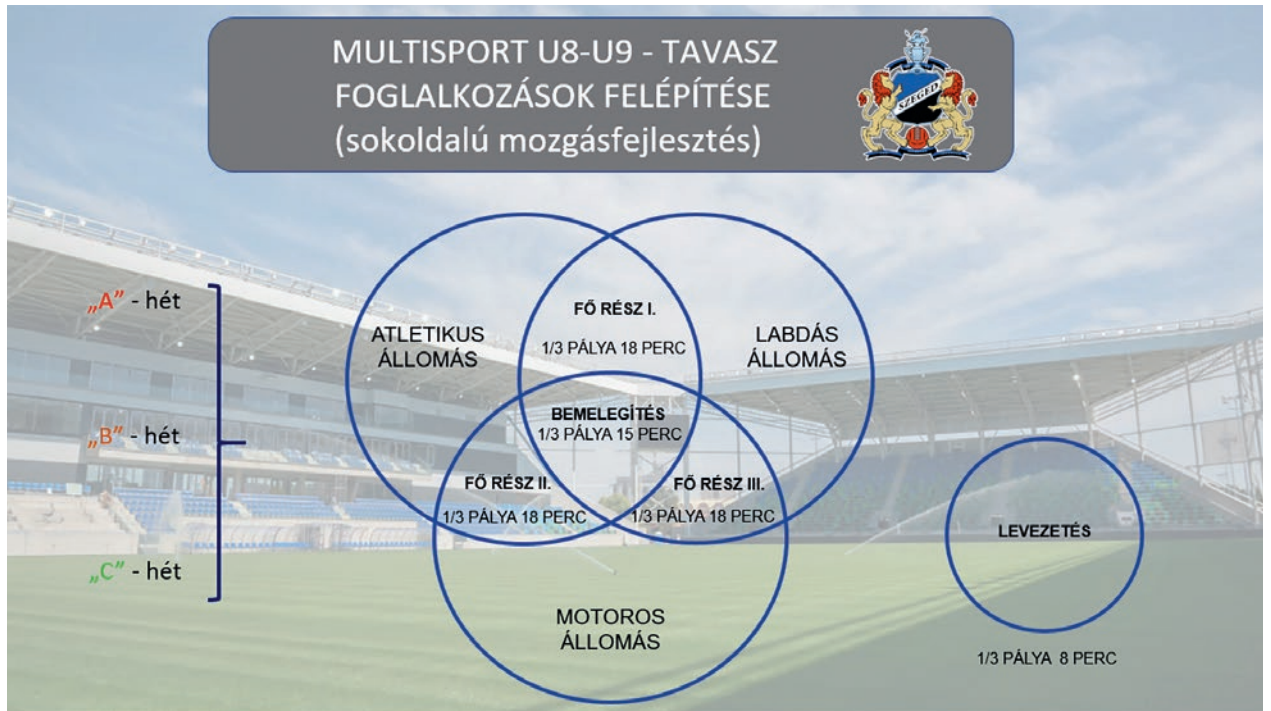
Célja a szem–kéz–láb koordináció, ügyesség és finom-motoros mozgások fejlesztése. A megjelölt célok érdekében labdaérezék fejlesztő gyakorlatokat, kézzel és lábbal történő labdavezetési feladatokat, „bravúr” technikai

és kapustechnikai elemek bemutatását és kézzel játszott játékokat végeztetünk a lurkókkal.

3. Motoros állomás

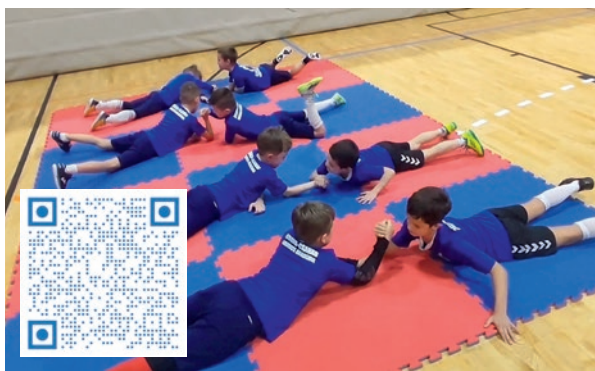
Célja a testtudatosság fejlesztése, sérülésprevenció és kondicionálás játékos formában. Ezeket kúzsásokkal, mászásokkal, utánzó mozgásokkal, egyensúlyi gyakorlatokkal, a talajtorna elemeinek gyakorlásával, egyszerű támaszugrásokkal és küzdőjátékokkal szeretnénk elérni.

Ezek felosztását, megvalósítását az alábbi ábrák mutatják be:

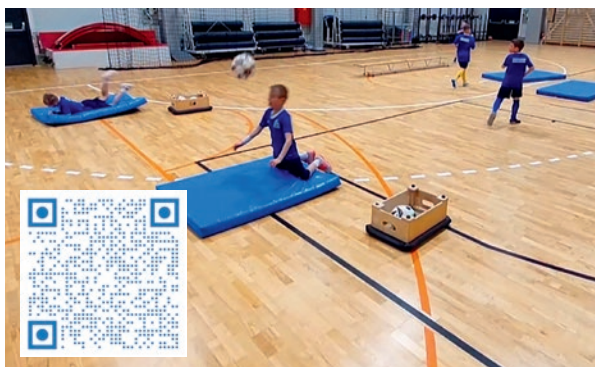




Mind a két-két korosztályban „A”, „B” és „C” heti bontásban gondolkodunk. A különbség mennyiségi, minőségi és időbeli tényezőkben rejlik. Például az U8–9-ben végzett bemelegítés célja, hogy mind a három témakört érintse három heti bontásban. Ezzel szemben az U10–11-ben már speciálisabb bemelegítő feladatok kapnak szerepet. Az „A–B–C” héten végzett gyakorlatok a játékosaink koordinációját, ritmusérzékét, lábmunka gyorsaságát javítja, illetve az SMR henger használata serkenti a vérkeringést az izmokban, segítve ezzel az izmok lazulását és a regenerációt. Személy szerint kiemelkedő előrelépést figyeltem meg az U10–U11-es csapatnál, ahol a gyakorlabban végzett feladatok jelentős fejlődést eredményeztek a kis focistáink koordinációs képességeinek és ügyességének területén. Bízunk benne, hogy a program segít abban, hogy az 1–2 éven belül esedékes nyúlási szakaszt követően a gyerekek mozgása összerendezettebb maradjon, illetve könnyebben, gyorsabban alkalmazkodik.



3. Multisport U8–9, fő rész, I–II–III., 1. rész



4. Multisport U8–9, fő rész, I–II–III., 2. rész



1. Multisport U8–9, bemelegítés



5. Multisport U10–11, motoros–labdás–atletikus állomás, fő rész, I.



2. Multisport U10–11, bemelegítés



6. Multisport U10–11, labdás állomás, egyéni képzés (labdarúgás), fő rész, II.

A fő részekben szintén mennyiségi, minőségi és időbeli különbségek vannak. A nagyobbaknál vannak kulcs-területek, melyek kiemelt figyelmet kapnak a fokozott fejlesztés érdekében, így sűrűbben találkoznak velük a gyerekek a hetek leforgása alatt.

Ettől a félévtől kezdve az U10–11-es korosztályunkban labdarúgóink minden egyes Multisport foglalkozáson



kiemelt területként kezelve, a labdarúgáshoz köthető, egyéni képzésben is részt vesznek. A fő rész II-ben célul tűztük ki, hogy a tavasz végéig nagy hangsúlyt fektetünk az átadás-átvételek kivitelezésére, valamint a kapura lövések tökéletesítésére, mert többnyire elmondható, hogy a technikai hiányosság itt mutatkozott meg. Ehhez a gyerekeket a meglévő technikai képességeik alapján, három csoportra osztottuk. Minden csoportnak a maga szintjéhez mérten tervezzük meg a fejlesztő gyakorlatokat. Előszeretettel használunk futsal labdákat is ezen az állomáson, bízva abban, hogy a lövőerő is fejlődni fog.

A folyamatos egyéni képzés révén arra számítunk, hogy a gyerekek nem csak a gyakorlatokban, hanem a mérkőzésjátékokban is bátrabban, minőségibb kivitelezéssel használják mindkét lábukat.

Az „A” és „B” héten végzett III. fő részben a küzdőjátékok sokkal több figyelmet és időt kapnak az U10–11-ben, mint az U8–U9-ben. Az elsődleges cél továbbra is az, mint a kicsiknél, legyen képes a fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékokra. A nagyobb korosztályokban ez kiegészül azzal, hogy készségszinten mutasson be esést állásból, illetve judo gurulást és a csúsztatott esést. A „C” hetekben a stabilitás fejlesztése kerül a középpontba. Segítségével fejlődik a nebulók testtudata és pontosabban

tudják koordinálni mozdulataik, ízületeik és izmaik munkáját.

Szakmai közösségünk azon dolgozik, hogy az edzés-idők utolsó másodperceit is megragadjuk és kihasznál-



7. Multisport U10–11, motoros állomás, fő rész, III.

juk, minden oldalról megközelítsük a mozgásügyességet és azt a lehető leghatékonyabban átadjuk focistáinknak. Igyekszünk a gyerekek képzését változatos, élményszerű körülmények között, a korosztályoknak megfelelő ingersűrűséggel megvalósítani, és a megszerzett „tudás” alkalmazására a megfelelő helyen és időben lehetőséget biztosítani. Bízunk benne, hogy a Multisport programunk minden kis játékosunk mozgáskultúráját építi és szépíti.



Csapatvédekezés

Hacker Bence
U17 vezetőedző
Benkó Tihamér
U14 vezetőedző



Bevezetés

Nem hisszük, hogy a védekezés fontosságát hangsúlyoznunk kellene, de tény, hogy az utóbbi időben az akadémián nagyobb hangsúlyt fektettünk és fektetünk a csapat- és egyéni védekezés megtanulására, fejlesztésére. Jól látható, hogy a modern fociban – osztálytól és szinttől függetlenül – rendkívül fontos fázis ez, ezért minden edzésen figyeljük és javítjuk az apróbb részleteket is.

Korosztálytól, illetve leginkább az ellenféltől lehet függő, hogy egy adott mérkőzésen mely területek élveznek prioritást a tervezett labdaszerzésre, de az alapok megégyeznek. Alapvetően saját térfelől védekezésről és ellenfél térfelől történő védekezésről beszélünk, de természetesen van, hogy kialakul a középső zónás védekezés is. Bárhol is történik a védekezés, a kulcs, hogy az ellenfél labdás játékosán legyen nyomás, legyen meg a biztosítás, megfelelő sebességűek legyenek a futások (általában sprint) és min-

den esetben fő cél az ellenfél mély-
ségi játéknak megakadályozása.

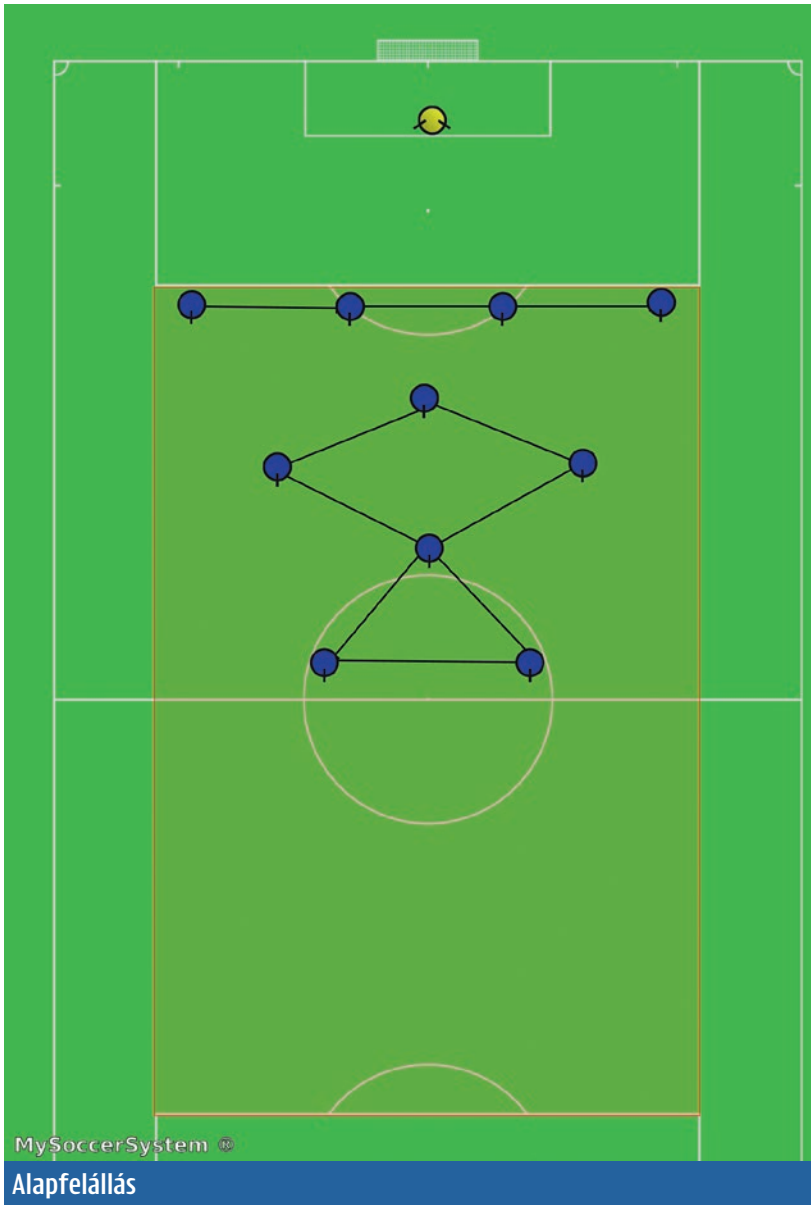
Kulcsszavak: szervezetség, agressz-
szivítás.

A csapatvédekezés fő pontjai:

- ◆ nyomás a labdás játékoson (idő és terület szűkítése) – „labdáig menni!”
- ◆ labdást megtámadó játékos biztosítása a pozícióknak megfelelően
- ◆ mélyégi játék levédése; szélességi vagy hátrafelé történő játékra kényszerítés
- ◆ kommunikáció
- ◆ játékolvasás, -értés (labdaszerzési jelek)
- ◆ egyéni védekezés

Mit kell tudnia egy játékosnak? Mit oktatunk?

- ◆ pozíciók, szerepek ismerete
- ◆ védekezési alapelvek
- ◆ négyeslánc védekezés
- ◆ rombusz védekezés
- ◆ támadók védekezése (2-3 fő kapcsolata)
- ◆ labdaszerzési jelek ismerete
- ◆ egyéni védekezés minden része (TE-TA)
- ◆ ívelt labda védekezése
- ◆ bokszt védekezés ismerete- emberfogás
- ◆ felesleges szabálytalanságok elkerülése
- ◆ elővédekezés





Az ellenfél térfelén – pressing

Az ellenfél térfelén történő labdaszerzés legtöbb esetben jellemző az utánpótlás csapatok védekezésére. Több előnye is van: közelebb vagyunk az ellenfél kapujához labdaszerzőskor, pillanatok alatt gólhelyzetbe lehet kerülni, de ha ez nem is sikerül első szándékból, a középső vagy a támadó harmadban tudjuk elkezdni a játékpépítést, folyamatos nyomás alatt tartva az ellenfelet a saját térfelén.

Az ellenfél térfelén az agresszívítás nagyobb szerepet kap. „Ha egy indul, mindenki megy” és szinte csak sprintben történik a labdaszerzési kísérlet. Fontos a szervezethez, a játékosok taktikai képzése, hogy tudják, melyik pozícióból kit kell megtámadniuk.

Milyen feltételek kellenek ehhez?

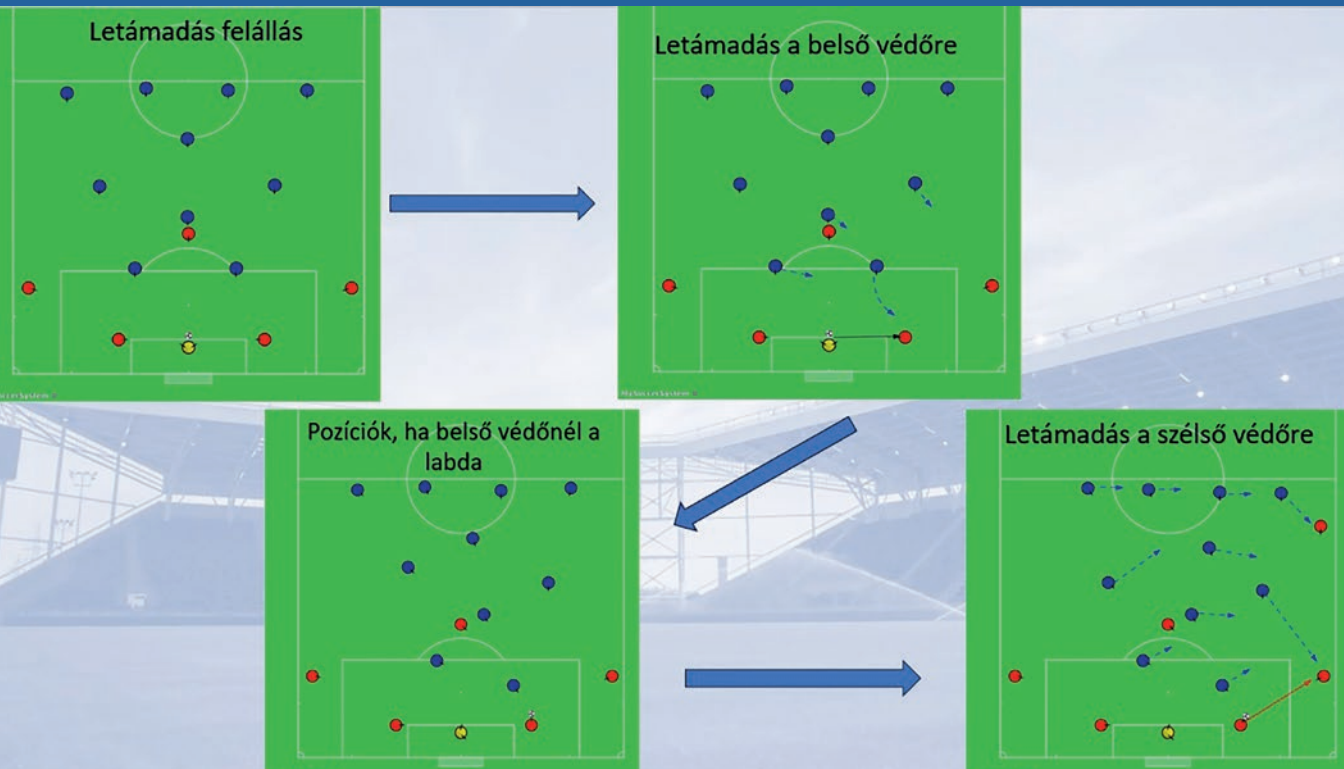
- ◆ A játékosoknak erősnek kell lenniük az egyéni védekezésben, a párharcokat szeretnék kikényszeríteni és az így kialakuló védekező lvi-eket meg tudjuk nyerni.
- ◆ A játékosoknak taktikailag felkészültnek kell lenniük. A letámadás szervezésénél és gyakorlásánál megkerülhetetlenek a játérendszerek: ez adja majd meg a pontos játékos (poszt) feladatokat, ki kit támad meg, illetve melyik játékosra hogyan helyezünk nyomást.
- ◆ Fizikális/ erőnléti feltételek: az ellenfél térfelén történő labdaszerzés magas intenzitást követel, a labdás nagyon gyors nyomás alá helyezését, ami rövid sprintekkel, a labdásig való futással jár. Azonban készülnünk kell az esetleges sikertelen letámadásra is, a csa-

patnak szükség esetén készen kell állnia a mögöttünk lévő területre történő visszafutásra, visszazárásra.

Mérkőzésen az ellenfél labdakihozatali felállásához igazodik a felállásunk, mely alapvetően 4-4-2 (rombusz), de van benne rugalmasság. A következő alapgondolat mentén szervezzük a letámadásunkat (alkalmazkodva az ellenfélhez):

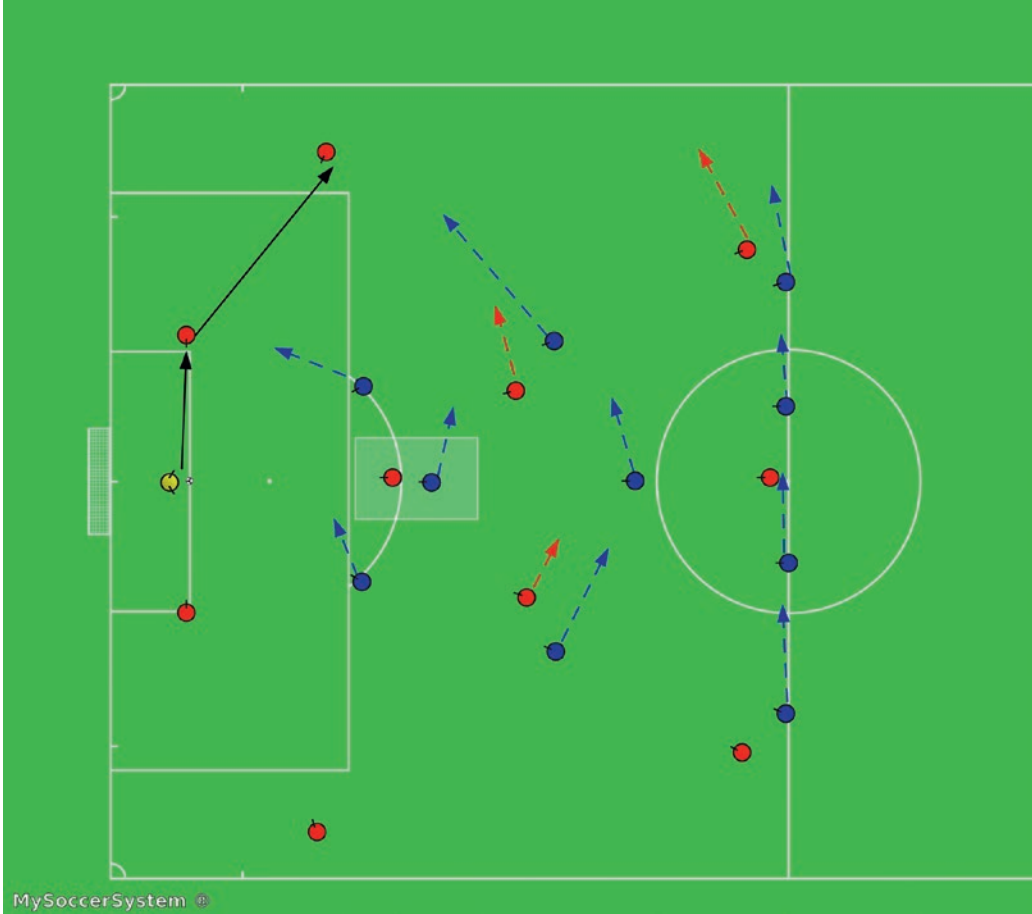
1. az ellenfél belső védőinek a számával megegyező számú támadóval kezdjük a letámadást – hatékonyabb nyomásgyakorlás
2. a középpályások köztes pozícióban – mélységi zárás, majd tolás a labdás oldal felé
3. a védelem biztosító szerepben – felkészülve a hosszú indításokra, illetve az ellenfél visszalépő támadóit kontroll alatt tartva.

Alapfelállítás az ellenfél térfelén

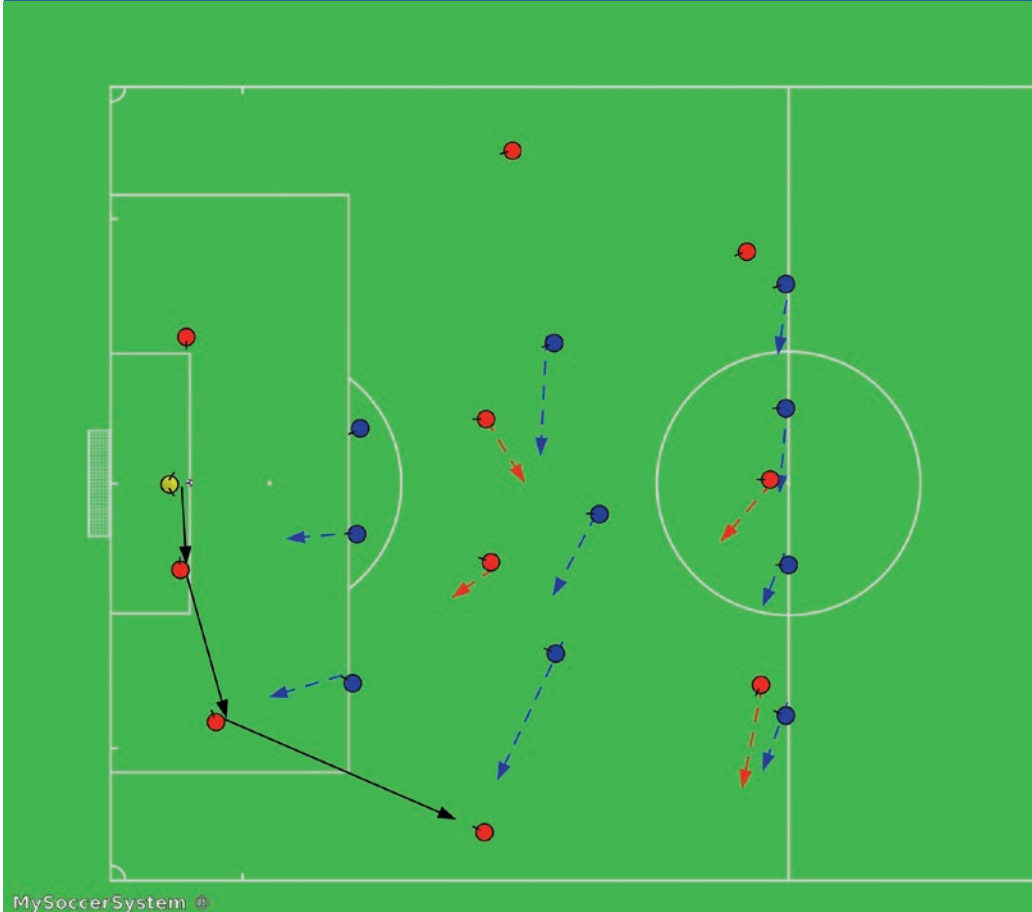




Felállás az ellenfél térfelén 4-3-3-as ellenfél ellen



Felállás az ellenfél térfelén 3-4-3-as ellenfél ellen





U17-es csapatunk Puskás elleni meccsén – az ellenfél 3 belső védővel



Saját térfeles védekezés

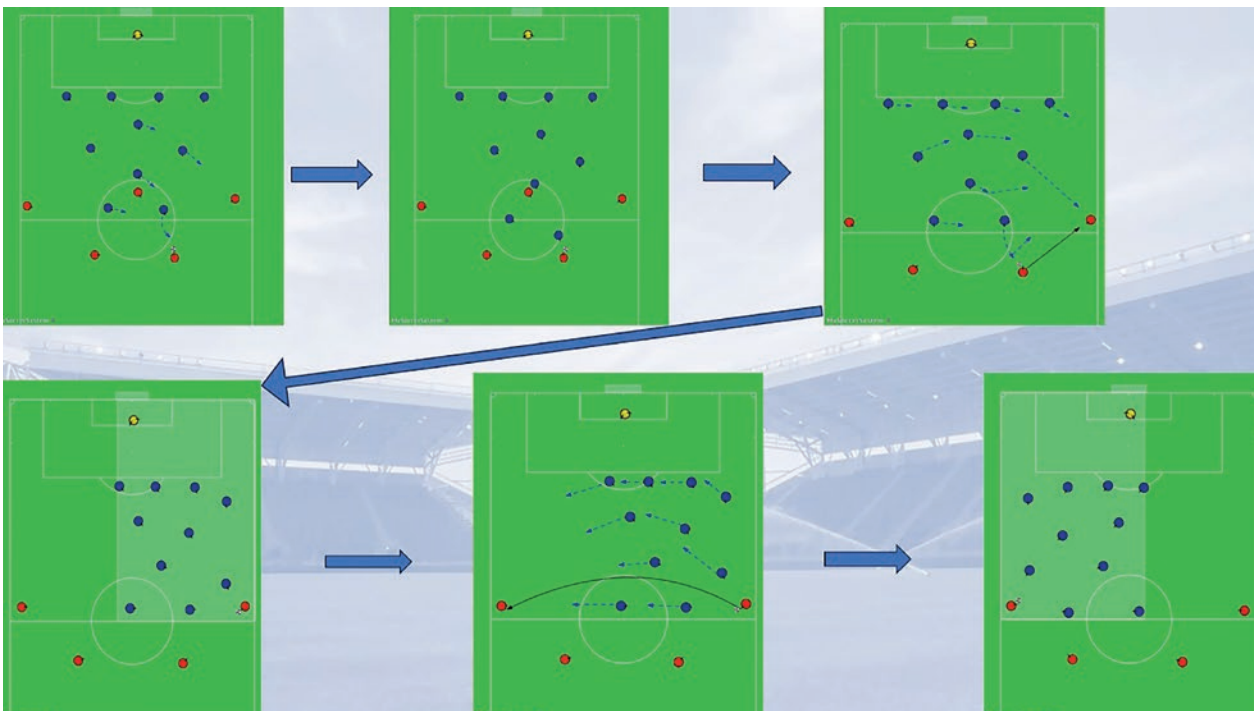
A területvédekezés egy aktív folyamat, ahol a játékosoknak olvasni kell a játékot és észrevenni a labdaszerzési jeleket. Ehhez a játékerítés és döntésképeség fejlesztése is fontos, ebben a szegmensben is.

A saját térfélen történő védekezésnél fontos a türelem, ugyanakkor ez nem tévesztendő össze a kényelemmel. A labda nélküli futások, a labdás támadása ugyanolyan intenzív mozgás, mint a letáma-

dásnál. A játékosoktól itt is azt kérjük, hogy „labdáig” menjenek, minél kevesebb idejük és terük legyen az ellenfél játékosainak. Az alapvető mozgás hasonló, mint az ellenfél térfelén: az ellenfél két belső védőjét a két támadónk támadja meg azonos oldali, a szélsővédőket, pedig az azonos oldali 8-as játékos. Amikor a 8-as játékos kilép, fontos, hogy a 6-os jöjjön a helyére, az ellenoldali 8-as pedig töltsse be a 6-os pozíciót. Ezt a fajta tolódást meg kell csinálni, szabadon hagyva a túlolaldalt. Az ellenfél szélső támadóit evi-

dens módon a szélsővédőink támadják. A hátsó négyes szintén mindig a labda felé tolódik. Alapvetően a mi 10-es játékosunk kontrollálja az ellenfél 6-osát, ez „menet közben” alakulhat, és segít neki a két támadónk. Kiemelten az első öt játékosnak, de persze a többinek is, feladata a mélységi játék megakadályozása.

A saját térfélen a türelem és a labdaszerzési jelek olvasása kiemeltebb, de itt is fontos, hogy a labdás játékos legyen nyomás alatt, és kellő agresszivitással érkezzenek egy párharcba.





U17-es csapatunk a Kísvárda ellen

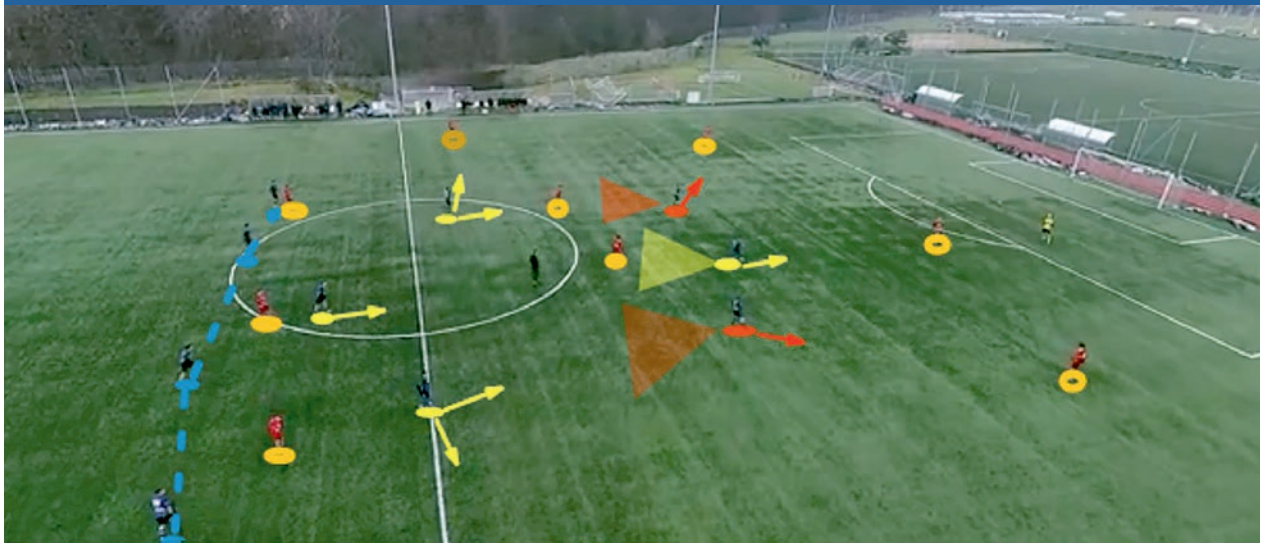


Abban az esetben, ha az ellenfél három belső védővel vagy visszaforgó 6-ossal játszik, akkor a mi

10-es játékosunk feljebb lép és a mi első három emberünk van az ellenfél három hátsó emberével. Ez az elv

megegyezik a letámadásnál használt elvhez – amennyi belső védő, annyi támadó.

U17-es csapatunk a DVTK ellen



U17-es csapatunk a Honvéd ellen





Ívelt labda elleni védekezés

A fejelő játékos támadja a labdát, a hátsó négyes többi három tagja

pedig mögé zár és biztosít az esetlegesen csúsztatott labdákra.

U17-es csapatunk Fehérvár elleni mérkőzésének jelene



Boksz védekezés

Amikor az ellenfél játékosai közül valaki a szélen beadó pozícióban

van, a védőknek a tizenhatoson belül csakis az emberfogás a lényeg. Fontos a jó testtartás illetve a fizikai kontakt az ellenféllel szemben.

Tapasztalatok szerint nehéz erre rávezetni a játékosokat, jól látható, hogy sokszor topszinten is minden védő a labdát nézi.

Szeged–Puskás jelenet



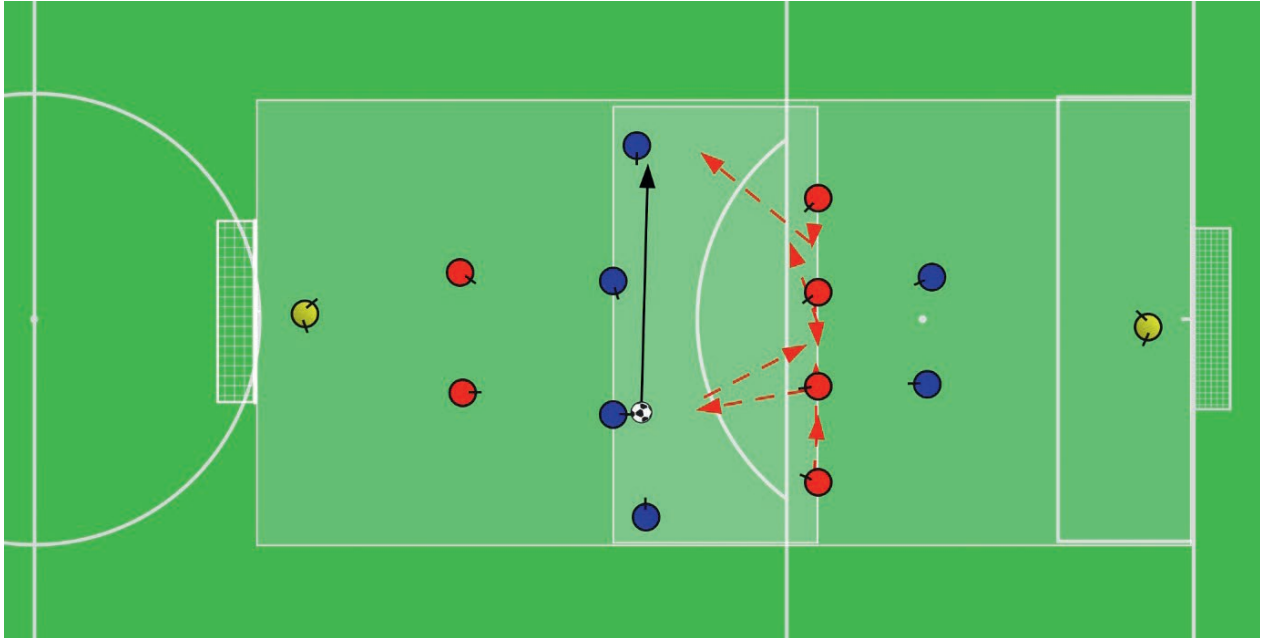
Gyakorlatok

Négyeslánc

Négy támadó mozgatja szabadon a labdát. A védők közül mindig az

fogadja az ellenfelet, akinek a „sávjában” van a labda. Labdaszerzés esetén a szerepek cserélődnek. Sike-

res mélységi passz (labdaszerzés után is) esetén befejezés.

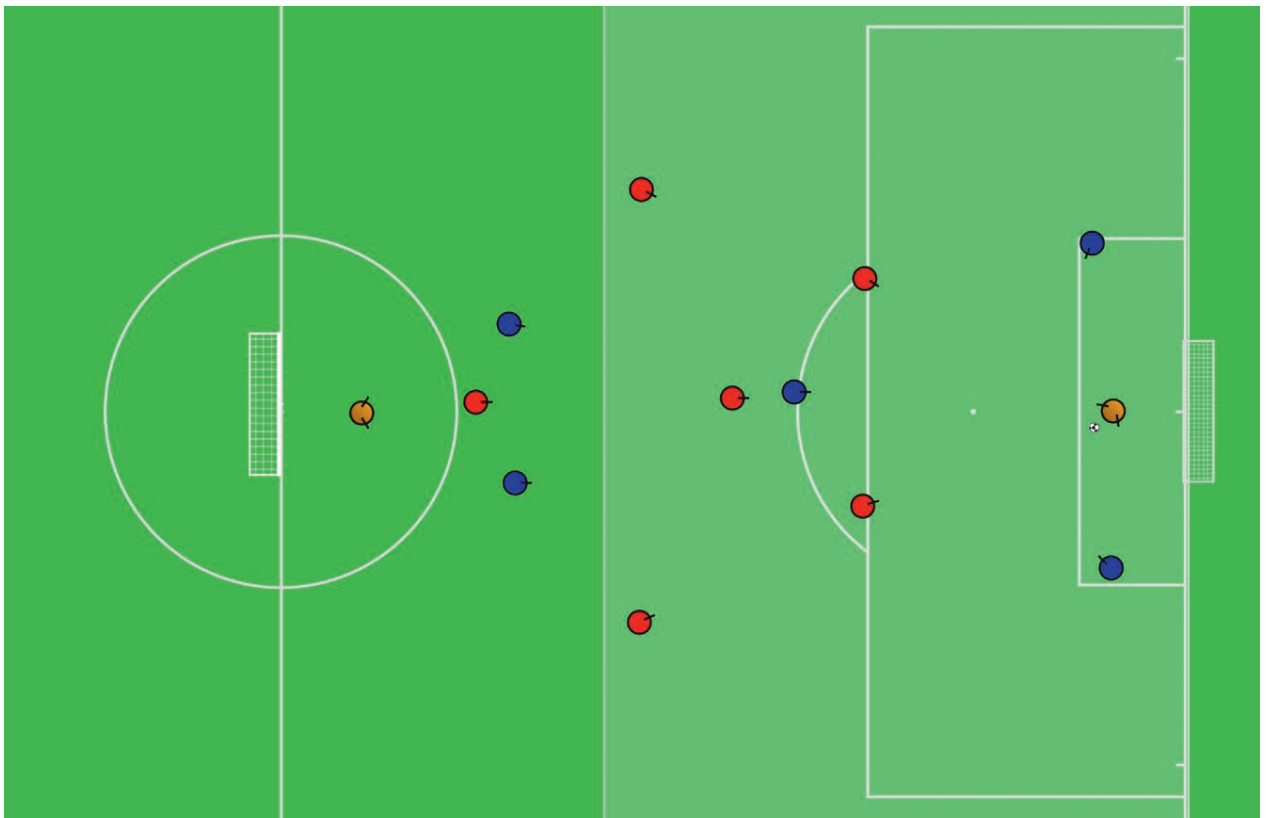


Letámadás

Kapuhoz közeli területen 5:5 elleni játék. A kék csapat célja a gólszerzés. Ha sikerül átjuttatni a labdát a másik

zónába, befejezés van. A piros csapat védi a mélységi játékot, pozícióknak megfelelő mozgás, nyomás gyakorlás és egymás biztosítása, akadá-

lyozva a kék csapat mélységi játékát. A kisebb területben lévő piros játékos (rombusz alja, 6-os játékos) is aktív a védekezésben.





Egy igazi példakép: Ádám Martin

Illusztris vendéget köszönthettünk a Szent Gellért Fórum sportcsarnokában a második alkalommal megrendezett Grosics-est során. A szegedi születésű, huszonnyolcszoros válogatott támadó, Ádám Martin karrierje legfontosabb tapasztalatait osztotta meg a Grosics Akadémia neveltjeivel.

„Ott jön a Viking!” – kiáltotta izgalommal teli hangon az egyik fiatal futballpalánta, amint megpillantotta Ádám Martint a Szent Gellért Fórum parkolójában. A Paksi FC robusztus gólvágója szinte még be sem tette a lábát az épületbe, azonnal megrohmozták a csillogó tekintetű ifjoncok. A szerénységéről és közvetlenségéről messze földön híres labdarúgó már a rendezvény előtt kiosztott tucatnyi aláírást. Habár a klub készült külön autogram kártyákkal, akadt, aki a pólóját, sőt valaki a cipőjét nyújtotta szignóra.

– Bármiről kérdezhetlek?

– Persze, nincs nekem titkolni valóm – zajlott le köztünk a rögtönzött párbeszéd, miközben Takács Mihály utánpótlás sportigazgató ünnepélyes beszédével megnyitotta a második Grosics-estet.

A pódiumra lépve tekintélyes látvány tárult elénk: a lelátó jelentős része benépesült. Gyerekek és felnőttek,

játékosok és szülők egyaránt érdeklődve várták a válogatott egyik helyi kötődésű sztárjának gondolatait.

Ádám Martin rögtön egy fontos tanulsággal kezdte karrierútjának felelevenítését. Gyerekként Forráskúton – ahová azóta is rendszeresen hazajár – gyakran kint



Névjegy

Név: **Ádám Martin**

Született: **1994. 11. 06., Szeged**

Poszt: **támadó**

Klubjai: **Vasas (2012–19), Kaposvári Rákóczi (2019–20), Paksi FC (2020–22), Ulszan HD (2022–24), Asztérasz Trípolisz (2024), Paksi FC (2025–)**

Válogatottsága/góljai: **28/3**

Kiemelkedő eredményei: **háromszoros dél-koreai bajnok, egyszeres magyar gólkirály (2021/22), Eb-résztevő (2024)**

maradt a pályán és addig gyakorolt, amíg be nem esteledett. A játék iránti szeretete és kitartása már ekkor is kiemelte őt társai közül.

Egy idényt töltött a szegedi Tisza Volánnál, ahol lehetőségére azonnal felfigyelt a Vasas. A klubváltás ugyanakkor magával hozta az első költözést is. A nyugodt vidéki élet után a nagyvárosi forgatagba csöppent. Nem is ment könnyen az átmenet. Elmondása szerint, megfordult a fejében, hogy abbahagyja, de elszántsága és céltudatossága, no meg az atyai támogatás átsegítette a men-

tális holtpontra. És milyen jó, hogy így alakult! Angyal földön a korosztályos együtteseket végigjárva eljutott a felnőtt csapatig, amellyel később Magyar Kupa-ezüstöt és NB I-es bronzérmet szerzett.

Néha egyet hátra kell lépni. Így tett Martin is, amikor a másodosztályú Kaposvárhoz igazolt. A Rákóczival feljutást ünnepelhetett, majd az élvonalban a csapat házi gólkirályává vált. Szemet is vetett rá a Paks, ahol gyakorlatilag egyből berobbant. A 2021–22-es szezonban 31 találattal az élvonal gólkirálya lett. A megsüvegezendő teljesítmény válogatott meghívót ért, 2022 márciusában debütált a nemzeti csapatban.

A gólkirályi cím a válogatottsággal párosulva jó ajánlólevélnek bizonyult a külföldi csapatok felé. Huszonnyolc évesen úgy döntött, él a lehetőséggel és légiósnak áll. Dél-Koreában meglepődve tapasztalta, már az edzés előtti órákban is külön készülnek a játékosok a tréningre. Eleinte furcsállta, majd ő is beépítette a napi rutinjába. Meg is lett az eredménye: alapemberként három bajnoki címhez segítette az Ulszan gárdáját.

Mindeközben a válogatottban is szárnyalt. Legkedvesebb emléke a feledhetetlen, Anglia felett aratott 4–0-ás wolverhamptoni diadal, amelyhez két asszisztal járult hozzá. Tavaly nyáron pedig valóra vált egy régi álma: részt vehetett az Európa-bajnokságon. A kontinensviadal fontos tapasztalatokkal vértette fel. Testalkata miatt több külföldi sajtóorgánus is negatív hangon cikkezett róla. Mindezt úgy rázta le magáról, mint kutya a vizet.





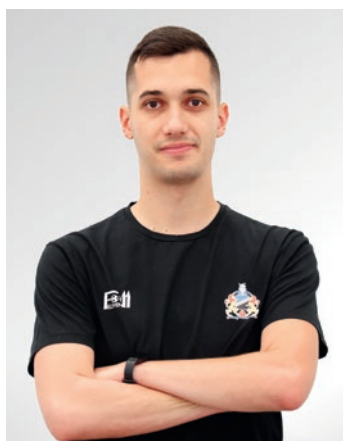
„Már gyerekként is ilyen volt a termetem” – mondta mosolygósan, közben pedig üstökösként hasított át bennem a gondolat: ilyen egy valódi profi játékos. Kitartó, céltudatos és hisz abban, amit csinál. Kizár minden külső körülményt és csak a feladatra koncentrálnak. Egy igazi példakép mindannyiunk számára.

Persze, az élet nem fenéki tejfel. Töredelmesen bevallotta, a görögországi kitérő nem vált be, ugyanakkor örül, hogy Pakson, korábbi sikerei helyszínén újjáépítheti magát.

A beszélgetést követően Martint hamar elsodorta a gyermekáradat. Több száz autogram és közös fénykép készült. Minden résztvevő felejthetetlen élményekkel gazdaggott. Szokatlan, mégis felemelő érzéssel zárhattuk az estét. Élet költözött a Szent Gellért Fórumba. Klubélet...

Olimpiai bajnokkal indult az estsorozat

Az októberben hagyományteremtő jelleggel, első alkalommal megrendezett Grosics-est fővendége **Varga Tamás** kétszeres olimpiai bajnok vízilabdázó volt. Varga „Csuvi” többek között elmesélte, milyen lemondásokkal kellett szembenéznie sportolói pályafutása során, felidézte a legendás Kemény Dénes-féle válogatott sikerének titkát, valamint szót ejtett a 2009-es szegedi LEN-kupa-győzelemről is.



Készítette:
**Nicolényi Gábor
Viktor**

Fotók:
Gémes Sándor



Edzünk a pályán

Huszár Lajos ötödik éve dolgozik a Szeged–Csanád Grosics Akadémián utánpótlás–másodedzőként. A 47 éves szakember a magyar hallássérült futsal–válogatott asszisztensedzőjeként a horvátországi Európa–bajnokságra készül.

◆ **Mióta dolgozik edzőként?**

– Immár 14 éve foglalkozom az utánpótlással, korábban a Hódmezővásárhelyi FC alkalmazásában álltam. A Szeged–Csanád Grosics Akadémián utánpótlás–másodedzőként ötödik éve dolgozom. Emellett többszörös magyar hallássérült labdarúgó és futsal válogatottnak mondhatom magam.

◆ **Hogyan került kapcsolatba a futsallal?**

– Pályafutásom során nemcsak nagypályán, hanem futsalban is aktív játékos voltam. Sőt, még mai napig is játszom az NB III–as St. Mihály FC csapatában! Régóta kedvelem ezt a sportágat, mert véleményem szerint fejleszti a technikai képességet, gyorsítja a gondolkodást, és sok mozgást igényel. Technikailag és taktikailag egyaránt fejleszt!

◆ **Hogyan vált a hallássérült válogatott másodedző-jévé?**

– Tavaly áprilisában kerestek meg a Magyar Hallássérültek Sportszövetségétől, hogy vállalnám-e Szabó Zoltán

futsal szövetségi kapitány mellett másodedzőként a feladatot a hallássérült futsal válogatottnál. Természetesen igent mondtam! Tudni kell, hogy amatőr válogatottról van szó! Senki sem profi szinten dolgozik a csapatnál.

◆ **Milyen módszerekkel kommunikál a játékosokkal az edzéseken és a mérkőzéseken?**

– Különbözőképpen. A nagyothallókkal ugyanúgy, mint a hallóknál, csak még jobban artikulálunk. A teljesen siket futsal játékosokkal jelnyelvi tolmáccsal, vagy magát a jelnyelvet használjuk. Különösen speciális módszerek nem kellenek, mert ismerik és értik a játékosok a futsalt. Az edzések közben és a felkészülések, valamint a tornák során a Magyar Hallássérült Sportszövetség biztosítja a tolmácsszolgálatról kért jelnyelvi tolmácsot.

◆ **Van-e különbség a halló és a siket játékosok edzése között?**

– Nagyon sok különbség nincs, csak annyival másabb, hogy rosszul, vagy egyáltalán nem hallanak a játékosok.



Más szint, más „világot” képviselnek, másként szocializálódtak az életük során.

♦ **A mérkőzések közben hogyan kommunikálnak a játékosokkal a gyors helyzetváltozások során?**

– A nagyothallók szájról olvasnak, a siket játékosok a tolmácsra figyelnek.

♦ **Milyen célokkal vágnak neki a 2026-os horvátországi Hallássérült Futsal Európa-bajnokságnak?**

– Sporttörténelmi siker lenne, ha a legjobb nyolcra kerülnénk! Egyelőre még korai nyilatkoznom a csapat elvárásairól, mert még nem készítették el a csoportbeosztást. Az biztos, hogy a legjobb tudásuk szerint cselekszünk majd kint majd az Eb-n!

♦ **Hogyan zajlik a tornára való felkészülés?**

– A válogatott játékosok a klubcsapataikban készülnek hétről-hétre. Emellett természetesen havi 1-2 hétvégi alkalommal összejönünk a Magyar Hallássérült Sportszövetség szervezésében. Továbbá 3-4 napos edzőtáborokon szoktunk részt venni. Barátságos nemzetközi válogatott tornákra is elmegyünk, ha meghívnak bennünket.

♦ **Milyen nehézségekkel kellett megküzdenie az edzői pályája során a hallássérülése miatt?**

– Aki nem ismert, annak furcsa volt, hogy nem hallottam... Nyilván ez is egy „helyzetfelismerés”, mert az intelligensebb ember tudja, hogyan kell kezelni a hátrá-

nyos helyzetemet. Természetesen olyan nagyot változott a világ, hogy az egészségesebb, halló emberek többsége nagyon közvetlenül, segítőkészen áll a dologhoz. Az utánpótláscsapatokban a gyerekek is nagyon jól befogadtak, élvezem a munkát. Nyitottak, figyelmesek és együttműködők velem, csakúgy, mint bármely vezetőedző kollégámmal.

♦ **Miből nyeri az inspirációt?**

– Abból, ami a Grosics Akadémián körbevesz engem! A futball közeg, az atmoszféra, a körülmények, a hangulat, az ottani szakemberek... Rengeteget lehet tőlük tanulni, eszmét cserélni, fejlődni, okulni! Olyan, mint egy CSALÁD! Ez a második otthonom!



Készítette:

Ivány Tamás

Fotók:

Gémes Sándor



