

FEHÉRVÁRI KÉZILABDA KLUBB

FEHÉRVÁR KC



FRISS HÍREK

CSAPAT

PROGRAM

TABELLA

STATISZTIKÁK

UTÁNPÓTLÁS

JEGYVÁSÁRLÁS

VIDEÓK

KÖFÉM SC KLUBTÖRTÉNET

KAPCSOLAT

FEHÉRVÁR KC

Egy fergeteges nap Bécsben

2008.03.10.



Sugár Tímea:

„A kapusprogramom ezen állomásán egy BL-mérkőzésre látogattunk el a lányokkal, nevezetesen a Hypo NŐ – Slagelse DT összecsapásra. A belépőjegyeket ezúton is nagyon köszönöm Gunnar Prokopnak és Geri Berger klubmenedzsernek!

Mivel a meccs 20:15-kor kezdődött, úgy gondoltam, kulturális programot is beiktatok, azaz felfedezzük Bécs belvárosát. Ellátogattunk a Hofburgban lévő Sisi-múzeumba, valamint a Szent István-székesegyház (Stephansdom) is megtekintettük, s mindezt egy kötetlen, vidám városnézés közepette. A lányok az egész nap folyamán nagyon érdeklődtek voltak, látható örömmel fogadták a programokat, melyet egy szakmai művelődést segítő kézilabda-meccs zárt.

A szakmázás fontos eleme volt a kirándulásnak, előre felkészültek a lányok, hogy pontosan kiket látnak majd, illetve kikről mit érdemes tudni. Már a bemelegítésnél is elemeztük, majd a meccs alatt is folyamatosan átbeszéltük a történeteket, hazafelé a buszban pedig pontosan kitérgyaltuk, mi volt jó a meccsen, vagy éppen mi nem. Ez mind arra irányul, hogy a lányok is lássák, pontosan miket vihetnek át saját védésükbe. Összességében egy nagyon tartalmas és szép szombatot töltöttünk együtt, és el kell mondanom, hogy nagyon elégedett voltam a lányokkal. Büszke vagyok, hogy a tanítványaimnak mondhatom őket.

Még nem tudom mi lesz a következő lépés a programban, mert attól is függ mit tudok megszervezni, hogyan érnek rá a szakemberek, illetve a feltételeket hogyan tudjuk előteremni a megvalósításhoz. Tervek vannak, és ígérem, még ebben a bajnoki időszakban lesznek meglepetések.”

Trimmel Brigitta:

„Nagyon jól éreztük magunkat Bécsben, s bár már többször voltam az osztrák fővárosban mégis szolgált újdonsággal a túra. A Sisi-múzeum és a Hofburg egyszerűen fantasztikus, de a gótikus templom is csodálatos. A délutánt egy kis bevásárlással majd vacsorával zártuk. Utána megnéztük a Hypo-Slagelse találkozót, ami sok tanulsággal szolgált. Amit elsőként ezzel kapcsolatban kiemelni, hogy érdekes volt a dán kapusok viselkedése. Folyamatosan biztatják a társaikat, ha nem megy nekik, akkor is, sőt, olyan labdákra is vetődnek, amit biztosan nem tudnak elkapni, de akarják és csinálják. Hihetetlen küzdőszellemmel bírnak. A másik, amit Pácz Viki vett észre, hogy a kispados kapus is folyamatosan segíti pályán lévő társát, és egyfolytában melegít, mozog beugrásra készen.

Teljesen egyedülálló ez a program, hiszen kevés fiatal kapus mondhatja el magáról, hogy a világ egyik legjobb kapusa az edzője, aki ráadásul ilyen érdekes és a fejlődésünket segítő programokat talál ki. Ezek tényleg nagyon hasznosak, gondoljunk akár az étkezési tanácsadásra is. Mindig próbálom pontosan azt követni, amit Susu mond, szeretnék tudatosan készülni a sportolói életemre, és ezért mindent megteszek.”

Pácz Viktória:

„Fantasztikusan éreztük magunkat a kapusprogram legújabb állomásán, hiszen ezúttal Bécsbe látogattunk egy egész napos kirándulásra. A Sisi-múzeum, ami rendkívül izgalmas volt, mindenki érdeklődését felkeltette. Egy kis magnón folyamatosan hallgathattuk Sisi életét, így tényleg sokat tanultunk. Persze a szabadfoglalkozás, azaz egy kis vásárlás sem maradhatott el, beszereztünk pár emléklágyat is.

A nap fénypontja természetesen a Hypo-Slagelse meccs volt, amely nem volt különösen jó mérkőzés – hiszen simán, tízlet nyert a Hypo – de minket elsősorban amúgy is a kapusok érdekeltek. Nagy élmény volt, hogy élőben láthattunk olyan nemzetközi klassziszokat, mint a Hypo hálóőre Sabine Englert vagy a norvég válogatott Cecilie Leganger, aki ugyan betegsége miatt csak tíz percet védett, mégis volt, amit elleshettünk tőle. Susu rengeteget segített közben is, hiszen végig magyarázta a mozdulatokat. Az egész túra hatalmas élmény volt.”

Szűcs Dóra:

„Csak nagyon jó, pozitív tapasztalatokról tudok mesélni Sugár Timi kapusprogramjával kapcsolatban, hiszen teljesen egyedülálló dolog Magyarországon, amit csinál, és ebben partner a klubunk is. Már az elejétől kezdve olyan információk és tudás birtokába kerülünk, amit később bármikor alkalmazni tudunk. Gondolok például az allergológusnál vagy a dietetikusnál tett látogatásunkra, hiszen a mi korosztályunknak nagyon oda kellene figyelnie az étkezésre, és egészségesen, tartalmasan kellene táplálkoznia. Persze nincs ez mindenhol így, de a programban résztvevők viszont már odafigyelnek erre.

A mostani túra pedig egy fergeteges egész napos program volt. Ráadásul nagyon élvezem a kulturális programokat, hiszen ha családdal megyünk nyaralni, akkor is beiktatok múzeumlátogatásokat. A meccs maga is nagyon tanulságos volt, de legfőképp az volt jó érzés, hogy Susu ennyire odafigyel ránk, és foglalkozik velünk, hogy fejlődjük, tanuljunk, azaz jó legyen nekünk.”

Czirák Fanni:

„Sugár Tímea kapusprogramja nagyon sokat ad nekünk, hiszen nem csak a pályán lévő életünkkel és karrierünkkel foglalkozik, hanem az azon kívülvilével is. Ennek a programnak a segítségével olyan dolgokat élünk meg, olyan programokon vehetünk részt, melyhez mások kevesen jutnak. A sport hátterében számos hasznos dolog van, melyet így még behatóbban megismerhetünk. Ráadásul úgy gondolom, mi maximálisan nyitottak is vagyunk ezekre, és lelkesen veszünk részt ebben. A kézilabda

ESEMÉNYEK

2016. AUGUSZTUS									
h	k	szk	cs	p	szó	v			
1	2	3	4	5	6	7			
8	9	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			
29	30	31	1	2	3	4			

FACEBOOK



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

AJÁNLÓ

Lab
Nagy és Társa Bt.
H-8000 Székesfehérvár, Madách u. 10/b.
Tel.: +36 22 506 681
www.sporttalbetet.hu

REX FONTANA
A VIZADAGOLÓ

BERICAP
HUNGARY

hummel

SELECT

mindenkinek szenvedélye, célunk van vele, de azt is látnunk kell, hogy képlékeny még, ki mire viszi pontosan. A jövő dönti el, kiből mi lesz, viszont a civil élet az stabilan megmarad. Így fontos, hogy a kézilabdán túl mire vihetjük, arra pedig fel kell készülni. Még az is lehet, hogy valakiből úrkutató lesz. Engem például a kézilabdán kívül a tanítás érdekel, valószínű, hogy szociális munkát keresnék magamnak, ahol a világot kicsit megjavíthatom.

A bécsi túrán egy kulturális résszel nyitottunk, ami mindenkinek egyformán tetszett, majd a Stephansdomot csodálhattuk meg. De Bécs egész légköre magával ragadó volt. Az esti meccsen aztán elsősorban Legangerre voltunk kíváncsiak, hogy minél többet tanulhassunk tőle mind technikában, mind hozzáállásban. Tanulságos volt, ahogy segíti a csapatát, teljesen mindegy hogy pályán van, vagy épp kispadon. Szuper volt ez a szombat, és nagy várakozással állunk a következő program elébe."

Fotók: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#)

Presstige Média

Fotó: Réty Lilla és Szűcs Dóra

© 2009 FEHÉRVÁRI KÉZILABDA CLUB - MINDEN JOG FENNTARTVA.

BLECH/A
aluminium is our business
innovation our destination

Gyógyulni érezhetően, merhetően jobban!
C MED Rehabilitációs és
Diagnosztikai Központ

Cosmo Sport
Fitness, Wellness and more!
www.cosmosport.hu

Minden akció
egy helyen

Első online
vásárlásakor
további
kedvezményeket
kap - próbálja ki!

○ ○

