

A szerzők

Ökrös Csaba



A TF egyetemi adjunktusa 1969-ben, Debrecenben született. 1993-ban testnevelő tanári, majd 1996-ban kézilabda szakedzői diplomát szerzett a Magyar Testnevelési Egyetemen.

A TF-en 1995-től tanít kézilabdázás szaktárgyat az Egyetem Sportjáték Tanszékén, részt vesz a magyar edzők és a külföldi szakemberek – idegen nyelvű képzésében.

Edzői munkáját 1996-ban kezdte meg a TFSE férfi csapatánál. Mellette több éven keresztül utánpótlás válogatottaknál edzősködött, s irányításával 2001-ben a magyar férfi válogatott aranyérmet szerzett a portugáliai egyetemi-főiskolai világbajnokságon.

A Semmelweis Egyetem Doktori Iskolájában 2007-ben sikeresen megvédte „Egyéni és kollektív pszichomotoros teljesítmények a férfi kézilabdázásban” című PhD doktori értekezését, a Sporttudományok tudományágban.

Páll Tibor



Kézilabdaedző, 1964-ben született Budapesten. 1976 óta igazolt játékos, több élvonalbeli egyesületnél is megfordult, melyek közül a legjelentősebb a Ferencvárosi TC. Játékosként a Nemzeti Bajnokság első osztályában 10 évig szerepelt, és 1982-ben bemutatkozott a Magyar Ifjúsági válogatottban is.

Edzői munkáját 1992-ben kezdte meg a Herz FTC női csapatánál másodedzőként, amellyel 1994-ben a KEK döntőjében szerepelt. 1998-ig 4 bajnoki aranyérem és 5 MK győzelem részese. Mellette másodosztályú női, illetve férfi csapatok vezetését vállalta. 1998-tól 2002-ig vezetőedzője a Synergion-Vác női csapatának, velük MK bronzérmet szerzett.

Kuvaitban edzősködött két évig, majd az FTC utánpótlás csapataihoz tért vissza.

Ára: 2900,-Ft



Ökrös Csaba – Páll Tibor Gyors ellentámadások a modern kézilabdázásban

Ökrös Csaba – Páll Tibor



Gyors ellentámadások
a modern kézilabdázásban