



Nagy László: amivel kezdenem kell egy szó, ami az első pillanattól elengedhetetlen. Ez a szó az ALÁZAT! Ha ez megvan a sportolóban, akkor minden fajta munka pontosabban kivitelezhető.



Lékai Máté: aki komoly kézilabdás akar lenni, annak mindenképpen a lehető legmagasabb szintre kell eljutnia cselezésben és kapura lövésben egyaránt, mert ezek nélkül sajnos nem lehet érvényesülni támadásban.



Ilyés Ferenc: ha egy átlövő nem képzi magát, akkor lassan kiismerik és nem lesz eredményes. Az átlövők egyéni képzése legalább annyira fontos, mint a fizikai adottságai.



Iváncsik Gergő: elsődleges feladatunk a helyzetek biztos értékesítése. Nagyon sok gyakorlás, koncentráció és kitartó munka szükséges ahhoz, hogy mindezt elérjük.



Zubai Szabolcs: a mi posztunk más technikai képzettséget igényel, speciálisan kell rá edzeni. Fontos a kitartás, hogy el tudjuk viselni az állandó testi kontaktust, még labda nélkül is.



Gulyás Péter: nagyon fontosnak tartom a kreativitást, éppen ezért magam is azon dolgozom, hogy egyre képzetebb játékos legyek! Ehhez hozzá tartozik a minél szélesebb lövő repertoár és a kiszámíthatatlanság.



Páll Tibor: a kézilabdában és azon belül az egyéni képzésben, a legjobbaktól érdemes a leginkább tanulni. Az ő mozdulataikat ellesni játékosként és tanítani edzőként. Ezért is köszönöm ennek a hat kiemelkedő tudású kézilabdásnak, hogy közreműködést vállaltak a könyvemben. Kívánom az olvasóim közül a játékosoknak azt, hogy az ő nyomdokaikban járjanak, az edzőknek pedig, hogy ilyen tudású sportolókat neveljenek.



Páll Tibor * Egyéni képzés A-tól Z-ig

Páll Tibor

Egyéni képzés A-tól Z-ig