

XIII. DARÁZS KUPA
2011. SZEPTEMBER 2-4.
KÖBÁNYAI



DARAZSAK
2010/2011

Kedves Gyerekek, „Kaptárlakók”!

A bajnoki év eltelte után tesszük közzé szokásos kiadványunkat, mely a 2010/2011-es szezon statisztikáit tartalmazza, tükre annak a munkának, melyet végeztetek az év során.

Összességében minden csapat munkájával elégedettek voltunk, különösen a fiú serdülő csapat országos 5. helyezése volt örömteli. Külön köszönjük e csapat edzője, Poór Károly munkáját.

Ebben az évben sportegyesületünk csatlakozott a Társadalmi Megújulás Operatív Program keretében meghirdetett „Nevelési-oktatási intézmények tanórai, tanórán kívüli és szabadidős tevékenységeinek támogatása” című pályázati felhíváshoz, amelyen eredményesen vett részt és támogatásban részesült. A 2010/2011-es bajnoki évtől a pályázat segítségével elkezdődött egy olyan program, amely a kőbányai általános iskolák alsó tagozatainak felső részével (nevezetesen a harmadikos, de jobbára a negyedikes) diákokkal ismerteti és szeretetteti meg a sportágat. A program keretében együttműködést kötöttünk a Ferencvárosi Torna Clubbal is és házi versenyek szervezését is elkezdjük ennek a korosztálynak.

Jelenleg több mint 100 igazolt és 43 előkészítő tagja van az egyesületnek. A nem igazoltak száma a különböző iskolákban 80 fő, ők előkészítő csoportokban sajátítják el a sportág alapjait az együttműködő oktatási intézmények diáksport csoportjaiban. A kerületben jelenleg hat oktatási intézményben dolgozunk együttműködési szerződés alapján: Kincskereső Óvoda, Kada Mihály Általános Iskola, Harmat Általános Iskola, Szent László Általános Iskola, Keresztury Dezső Általános Iskola és Széchenyi István Általános Iskola.

A kerületi iskolai „Kenguru” bajnokságot is a Darazsak bonyolítja. Különleges figyelmet szentelünk a nagycsaládosoknak, részükre fizetési kedvezményeket biztosítunk az edzőtáborok, versenyekre való utazás alkalmával, valamint a tagsági díj fizetésénél.

Elkészítettünk egy kiadványt is, amelyben az eddigi tapasztalatok alapján felépített tematikát mutatjuk be: mely korosztályban milyen ismeretanyagot kell elsajátítani. Ezen kívül módszertani segítséget nyújt a gyorsaság és az erő fejlesztéséhez, illetve a füzet tartalmaz egy tesztprogramot is.

Az utóbbi években az is hagyománnyá vált, hogy a Darázs Kupa műsorfüzettel összekötjük az eredményességi kiadvánnyal, így történik ez az idei esztendőben is. Ismét meghívtunk határon túli magyar egyesületeket és idén először Kőbányai Darazsak-FTC néven indul kadet leány csapatunk. Reméljük, hogy a jó eredményt elért darazsak büszkék elvégzett munkájukra, a kevésbé eredményeseket pedig ösztönözni fogja arra, hogy a jövő évi füzetben a nevük mellett kedvezőbb eredmény legyen olvasható.

Bízunk benne, hogy a következő bajnoki évben az ideinél is több jó eredményről, sikerről tudunk beszámolni. Ehhez kívánunk eredményes felkészülést és jó munkát a következő idényre is.

A Kőbányai Diákok Sportegyesületének elnöksége



Hajdu Péter
elnök



Edényi László
elnökségi tag



Dr. Pap Sándor
elnökségi tag

Támogatók:



Kosárvarázs
Alapítvány



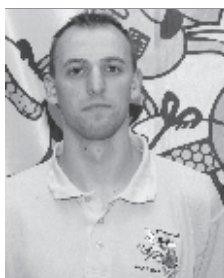
Budapest Kőbányai
Önkormányzat



Tatár István
vezetőedző



Bogdán Attila
technikai vezető



Bencsics Zoltán
edző



Ifj. Hajdu Péter, edző



Pajer Adrienn, edző



Poór Károly, edző



Tápai Zsolt, edző



KENGURU CSAPAT



Felső sor (balról): Fülöp Máttyás, Semmelweis Dániel, Kalják Viktor, Scharfenberger Máté, Rozs Máté, Faragó Zsombor, Semmelweis Marcell, Hopotoszky Roland, Megyeri Máté, Papp Benedek, Cser Dávid;
középső sor (balról): Bertai Norbert, Tornai Zsombor, Holicza Dominik, Juhász Gergő, Rácz György, Szmeló Krisztián, Varga Dávid, Kiss Gábor, Schwanberger Levente, Pikéthy Áron, Naszvadi Norbert;
alsó sor (balról): Pláner Domonkos, Kovács Botond, Szabados Kinga, Barkó Panni, Szollár Zsófi, Mogyorósi Eszter, Molnár Fanni, Fabini Anna, Szabados Nóri, Szakmáry Réka, Schwanberger Fruzsina, Szabó Attila





GYERMEK ÉS SERDÜLŐ B FIÚCSAPAT



Álló sor (balról): Szekér Ádám, Varga Kristóf, Pflum Norbert, Molnár Alex, Balázs Patrik, László Bence, Bencsics Zoltán (edző), Herr Máté, Beri András, Úr Mátyás, Farkas Boldizsár, Floarea Szabolcs; ülő sor (balról): Keszthelyi Bálint, Semmelweis Dániel, Szauer Bertalan, Kulcsár Tamás, Vörös Dávid, Sulák Péter, Varga Levente, Scharffenberger Máté, Rozs Máté, Juhász Gergő, Faragó Zsombor, Körmendi Máté; hiányzók: Nagy Dániel, Bakonyi Dániel, Karacs Dániel, Finta Áron, Barkó Barnabás

Gyermek fiú

név	2 pontos dobás			3 pontos dobás			büntetődobás			ÖP	Sz	E	T	V	A	B	K	F	IBM	Msz
	kís	jó	%	kís	jó	%	kís	jó	%											
Szauer Bertalan	53	23	43				16	7	44	53	18	17	4	9	3	2	4	11	26	11
Floarea Szabolcs							2	1	50	1	0	2	0	3	0	0	0	0	1	2
Varga Levente	49	20	41	1	0	0	19	7	37	47	34	25	3	12	8	2	7	27	19	13
Szekér Ádám	31	13	42				22	12	55	38	11	12	8	25	2	1	7	21	31	13
Úr Mátyás	79	28	35	1	0	0	46	12	26	68	16	15	18	27	5	8	19	10	50	11
Körmendi Máté	33	9	27				14	3	21	21	20	12	7	12	1	2	3	16	3	9
Sulák Péter	174	96	55	7	1	14	52	31	60	226	28	11	8	17	16	5	38	23	199	13
Keszthelyi Bálint	33	7	21				20	7	35	21	16	14	6	5	7	2	10	13	1	11
Kulcsár Tamás	30	13	43				9	3	33	29	20	19	5	3	3	3	6	8	19	9
Farkas Boldizsár	31	11	35				13	3	23	25	7	13	15	20	3	1	3	8	23	8
Vörös Dávid	128	64	50	12	3	25	41	23	56	160	21	22	3	6	9	0	29	5	110	13
Rozs Máté	53	15	28				12	0	0	30	16	18	5	12	1	0	6	17	-15	11
Stoics Dominik							2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	-2	2
Scharffenberger Máté	27	6	22				15	4	27	16	3	8	2	4	0	0	5	2	-12	9
Angyal Gergely	7	2	29				4	0	0	4	3	7	2	5	0	0	1	2	-3	2
Boros Dávid	14	4	29				5	1	20	9	8	4	0	3	0	0	2	1	3	3
Semmelweis Dániel	25	9	36				10	0	0	18	4	7	6	9	0	0	2	2	4	6
Összesen:	767	320	42	21	4	19	302	114	38	766	225	207	92	173	58	26	142	166	457	

Gólarány:

KDSE - Ellenfelek 766 - 664

ÖP: összpontszám, Sz: szerzett labda, E: eladott labda, T: támadó lepattanó, V: védő lepattanó, A: gólpassz, B: blokkolt dobás, K: kiharcolt személyi, F: saját személyi, Msz: mérkőzésszám

Serdülő B fiú

név	2 pontos dobás			3 pontos dobás			büntetődobás			ÖP	Sz	E	T	V	A	B	K	F	IBM	Msz
	kis	jó	%	kis	jó	%	kis	jó	%											
Karacs Dániel	26	11	42	6	0	0	6	1	17	23	7	9	7	3	3	0	5	18	-5	8
Pflum Norbert	80	35	44				31	17	55	87	32	14	13	12	8	0	21	21	79	13
Varga Levente	18	4	22				3	0	0	8	5	2	4	4	1	0	3	8	-2	7
Varga Kristóf	81	38	47	3	1	33	6	2	33	81	14	6	4	1	1	0	5	13	38	13
Balázs Patrik	51	19	37	2	0	0	14	3	21	41	13	11	6	11	3	1	13	22	10	15
Úr Mátyás	4	0	0							0	0	0	0	1	1	0	0	1	-3	1
Finta Áron	72	29	40	15	4	27	26	10	38	80	19	36	5	15	12	0	28	19	34	17
László Bence	134	52	39	2	0	0	20	9	45	113	25	26	11	17	5	3	14	44	23	18
Sulák Péter	142	79	56	17	9	53	39	21	54	206	23	29	7	16	39	1	38	15	197	16
Herr Máté	31	12	39	1	0	0	6	3	50	27	8	8	8	6	2	0	3	9	14	8
Bakonyi Dániel	61	30	49	2	0	0	26	8	31	68	25	19	20	25	8	5	17	23	75	10
Barkó Barnabás	64	26	41	5	1	20	13	5	38	60	51	35	23	31	15	11	20	39	87	16
Molnár Alex	149	91	61				77	39	51	221	40	23	39	42	13	9	58	44	259	16
Beri András	14	5	36				1	0	0	10	10	5	1	3	5	4	1	9	10	7
Nagy Dániel	129	62	48	14	2	14	34	12	35	142	21	35	4	6	32	1	27	18	79	17
Vörös Dávid	83	46	55	6	2	33	18	8	44	106	11	13	2	7	9	0	13	9	75	15
Összesen:	1139	539	47	73	19	26	320	138	43	1273	304	271	154	200	157	35	266	312	970	

Gólarány:

KDSE - Ellenfelek 1273 - 1110

ÖP: összpontszám, Sz: szerzett labda, E: eladott labda, T: támadó lepattanó, V: védő lepattanó, A: gólpassz, B: blokkolt dobás, K: kiharcolt személyi, F: saját személyi, Msz: mérkőzészszám





SERDÜLŐ A FIÚCSAPAT



Álló sor (balról): Szőke Olivér, Latóczki Gábor, Buzsáki Bence, Czermann Tamás, Osiyemi Adebayo, Hamuth Zsolt, Luari Richárd, Poór Károly (edző);
ülő sor (balról): Keszthelyi Albert, Varga Kristóf, Molnár Alex, Finta Áron, Pável Dániel, Orbán Richárd, Kulcsár Márk, Pflum Norbert

név	2 pontos dobás			3 pontos dobás			büntetődobás			ÖP	Sz	E	T	V	A	B	K	F	IBM	Msz
	kis	jó	%	kis	jó	%	kis	jó	%											
Pável Dániel	245	139	57	17	6	35	95	54	57	350	82	58	46	67	53	27	57	48	418	37
Czermann Tamás	252	165	65	13	6	46	87	39	45	387	92	69	54	89	93	21	49	53	521	38
Luari Richárd	30	18	60				12	5	42	41	4	12	11	5	7	3	12	5	47	15
Simicz Máté	12	4	33	3	0	0	3	1	33	9	2	5	4	4	3	2	5	4	7	10
Keszthelyi Albert	189	110	58	8	3	38	46	26	57	255	63	34	38	50	28	12	30	23	315	38
Hamuth Zsolt	53	16	30	5	1	20	13	7	54	42	21	30	16	23	10	3	9	21	26	35
Buzsáki Bence	245	100	41	102	30	29	68	49	72	339	32	53	79	124	21	36	39	16	365	39
Orbán Richárd	178	82	46	6	2	33	56	26	46	196	42	50	49	45	28	10	38	30	198	39
Osiyemi Adebayo	240	182	76	31	7	23	100	59	59	444	69	42	92	138	32	49	61	63	657	33
Latóczki Gábor	106	42	40	4	1	25	26	12	46	99	21	39	48	61	18	16	19	21	141	30
Sulák Péter	45	24	53	4	1	25	10	8	80	59	10	17	8	12	21	1	14	4	78	10
Szőke Olivér	208	124	60	45	18	40	43	34	79	336	41	50	42	70	32	20	29	30	370	36
Molnár Alex	56	21	38	3	0	0	21	17	81	59	21	16	13	27	10	5	17	8	86	14
Összesen:	1859	1027	55	241	75	31	580	337	58	2616	500	475	500	715	356	205	379	326	3229	

Gólarány:

KDSE - Ellenfelek 2616 - 2406

ÖP: összpontszám, Sz: szerzett labda, E: eladott labda, T: támadó lepattanó, V: védő lepattanó, A: gólpassz, B: blokkolt dobás, K: kiharcolt személyi, F: saját személyi, Msz: mérkőzésszám

SERDÜLŐ LEÁNYCSAPAT



Álló sor (balról): Pajer Adrienn (edző), Lajos Anna, Bach Boglárka, Fabini Borbála, Fige Fruzsina, Végh Eszter;
 ülő sor (balról): Kucsák Vivien, Majsai Virág, Mógor Edina, Csejte Anna, Tatár Lotti, Majsai Melinda, Naszvetter Nóra, Szabó Csenge

név	2 pontos dobás			3 pontos dobás			büntetődobás			ÖP	Sz	E	T	V	A	B	K	F	IBM	Msz
	kis	jó	%	kis	jó	%	kis	jó	%											
Majsai Virág	70	32	46	5	1	20	35	16	46	83	19	31	6	10	4	1	16	24	23	7
Tatár Lotti	85	29	34	1	0	0	42	20	48	78	15	31	11	15	2	4	17	9	23	11
Szabó Csenge	44	10	23				22	5	23	25	13	28	9	20	0	0	7	10	-15	12
Fige Fruzsina	6	3	50				2	1	50	7	8	2	0	1	0	1	1	2	10	6
Bach Boglárka	127	62	49	1	0	0	78	37	47	161	49	49	26	50	2	8	46	19	167	8
Mógor Edina	35	16	46	1	0	0	21	10	48	42	13	40	9	7	0	3	16	16	3	12
Majsai Melinda	66	15	23	4	2	50	40	16	40	52	35	38	4	12	3	2	24	16	1	8
Végh Eszter	6	2	33				6	1	17	5	1	7	3	5	0	0	4	3	-1	4
Farkas Eszter	8	3	38							6	6	3	4	6	0	1	0	3	12	3
Naszvetter Nóra	68	22	32	5	1	20	43	13	30	60	20	24	13	28	0	3	24	29	15	12
Fabini Borbála	63	24	38				21	7	33	55	26	57	7	19	0	8	14	10	9	12
Kucsák Vivien	34	12	35	3	0	0	37	14	38	38	17	32	3	7	0	4	18	28	-21	12
Csejte Anna	54	16	30	3	0	0	19	8	42	40	34	37	5	20	1	3	13	34	-7	13
Lajos Anna	9	0	0				2	1	50	1	4	14	0	3	0	0	0	1	-17	9
Szűcs Enikő	6	1	17				2	0	0	2	1	5	0	1	0	0	0	6	-14	5
Összesen:	681	247	36	23	4	17	370	149	40	655	261	398	100	204	12	38	200	210	188	

Gólarány: KDSE - Ellenfelek 655 - 981

ÖP: összpontszám, Sz: szerzett labda, E: eladott labda, T: támadó lepattanó, V: védő lepattanó, A: gólpassz, B: blokkolt dobás, K: kiharcolt személyi, F: saját személyi, Msz: mérkőzésszám



KADET LEÁNYCSAPAT



Álló sor (balról): Pajer Adrienn (edző), Keszthelyi Nóra, Darabos Dorottya, Bach Boglárka, Garagoly Alexandra, Vereb Daniella, Tatár István (edző);
ülő sor (balról): Kucsák Alexandra, Szemere Fanni, Majsai Virág, Szécsi Dalma, Kiss Dorina, Gebri Orsolya, Majsai Melinda

név	2 pontos dobás			3 pontos dobás			büntetődobás			ÖP	Sz	E	T	V	A	B	K	F	IBM	Msz	
	kis	jó	%	kis	jó	%	kis	jó	%												
Majsai Virág	87	36	41	2	0	0	19	8	42	80	20	12	5	11	1	0	15	33	23	21	
Gebri Orsolya	212	92	43	3	1	33	47	24	51	211	56	55	41	98	18	59	34	100	217	28	
Erdős Georgina	150	50	33	16	3	19	73	37	51	146	52	57	7	32	7	2	52	43	49	16	
Keszthelyi Nóra	173	57	33	2	0	0	87	50	57	164	73	84	57	93	23	22	62	64	191	26	
Vereb Daniella	141	74	52	31	7	23	29	15	52	184	82	105	25	82	42	2	24	81	150	28	
Szemere Fanni	19	9	47	1	0	0	6	3	50	21	2	6	2	4	1	2	4	15	1	24	
Bach Boglárka	280	121	43	3	1	33	126	66	52	311	73	87	46	76	10	19	90	43	274	21	
Szécsi Dalma	132	56	42				54	27	50	139	61	69	3	15	20	1	42	42	67	24	
Majsai Melinda	37	15	41	3	1	33	21	6	29	39	23	8	6	4	1	2	10	20	18	22	
Kiss Dorina	126	49	39				35	15	43	113	22	26	14	5	6	0	19	36	20	24	
Garagoly Alexandra	33	12	36				18	7	39	31	2	16	2	5	1	0	7	11	-11	19	
Takács Anna	81	18	22				32	9	28	45	10	28	16	33	2	4	19	30	-15	19	
Kucsák Alexandra	22	9	41				4	1	25	19	5	6	0	3	0	0	3	2	6	5	
Szabó Kitty	4	1	25								2	10	3	2	3	0	0	1	0	12	3
Darabos Dorottya	284	125	44	1	0	0	91	39	43	289	46	59	37	102	10	12	57	71	211	27	
Összesen:	1781	724	41	62	13	21	642	307	48	1794	537	621	263	566	142	125	439	591	1213		

Gólarány: KDSE - Ellenfelek 1794 - 1733

ÖP: összpontszám, Sz: szerzett labda, E: eladott labda, T: támadó lepattanó, V: védő lepattanó, A: gólpassz, B: blokkolt dobás, K: kiharcolt személyi, F: saját személyi, Msz: mérkőzésszám



JUNIOR FIÚCSAPAT



Álló sor (balról): Mészáros Zsolt, Szemán Gábor, Czibula Bence, Tápai Zsolt (edző), ifj. Hajdu Péter (edző), Herr Attila, Kocsis András;
ülő sor (balról): Szollár Gergő, Sulák Kristóf, Nebehaj Balázs, Horváth Szabolcs, Adjudani Szaszán, Kiss Robin, Munteán Erik;
hiányzik a képről: Kardos András

Junior A fiú

név	2 pontos dobás			3 pontos dobás			büntetődobás			ÖP	Sz	E	T	V	A	B	K	F	IBM	Msz
	kis	jó	%	kis	jó	%	kis	jó	%											
Kiss Robin	36	10	28	5	1	20	2	1	50	24	9	21	1	7	8	0	3	18	-18	14
Horváth Szabolcs	190	86	45	1	0	0	92	47	51	219	89	52	66	95	61	2	89	52	367	31
Mészáros Zsolt	162	54	33	2	0	0	34	11	32	119	47	26	52	87	14	9	43	100	112	34
Szollár Gergő	365	130	36	198	65	33	130	75	58	530	204	118	17	120	144	6	119	119	480	32
Czibula Bence	408	214	52				162	79	49	507	103	86	181	198	32	31	127	104	712	29
Munteán Erik	16	7	44	1	0	0	7	3	43	17	7	13	3	8	1	0	5	12	2	12
Sulák Kristóf	126	39	31	81	19	23	33	10	30	145	45	42	4	30	51	2	37	29	71	28
Adjudani Szaszán	359	157	44	248	52	21	141	90	64	560	61	71	9	19	55	2	130	41	275	33
Kocsis András	71	24	34				9	6	67	54	27	33	36	47	17	3	8	66	43	26
Nebehaj Balázs	40	9	23	12	0	0	13	5	38	23	44	14	12	20	21	0	18	32	41	18
Szemán Gábor	71	27	38	1	0	0	20	7	35	61	36	19	21	38	27	1	26	20	113	25
Herr Attila	95	28	29	5	1	20	18	6	33	65	17	21	25	26	9	3	11	24	28	23
Kardos András	166	54	33	7	3	43	37	13	35	130	48	62	24	52	28	8	39	96	31	32
Összesen:	2105	839	40	561	141	25	698	353	51	2454	737	578	451	747	468	67	655	713	2257	

Gólarány:

KDSE - Ellenfelek 2454 - 2716

ÖP: összpontszám, Sz: szerzett labda, E: eladott labda, T: támadó lepattanó, V: védő lepattanó, A: gólpassz, B: blokkolt dobás, K: kiharcolt személyi, F: saját személyi, Msz: mérkőzésszám

Junior B fiú

név	2 pontos dobás			3 pontos dobás			büntetődobás			ÖP	Sz	E	T	V	A	B	K	F	IBM	Msz
	kis	jó	%	kis	jó	%	kis	jó	%											
Kiss Robin	102	35	34	9	1	11	2	2	100	75	22	24	8	14	16	1	5	17	25	15
Horváth Szabolcs	92	60	65				37	22	59	142	46	20	24	53	25	0	36	18	241	12
Mészáros Zsolt	130	54	42				39	11	28	119	51	16	45	82	26	12	35	59	191	17
Szollár Gergő	205	88	43	102	35	34	54	37	69	318	118	48	14	73	60	13	55	59	343	17
Czibula Bence	72	46	64				15	8	53	100	16	8	33	38	4	4	12	14	152	5
Munteán Erik	32	9	28	2	0	0	22	13	59	31	19	26	13	22	12	0	17	26	28	13
Sulák Kristóf	126	37	29	58	16	28	40	16	40	138	46	39	6	28	45	1	30	17	83	17
Adjudani Szaszán	172	80	47	111	30	27	61	35	57	285	29	25	5	11	26	1	44	11	166	14
Kocsis András	67	35	52				22	13	59	83	32	15	25	33	6	1	16	29	111	10
Nebehaj Balázs	43	16	37	9	2	22	18	6	33	44	37	23	19	23	20	0	16	29	61	12
Szemán Gábor	54	25	46	1	0	0	14	10	71	60	41	14	19	29	27	3	22	23	130	13
Herr Attila	19	5	26				2	1	50	11	4	6	5	4	4	0	1	4	4	3
Kardos András	46	24	52	4	1	25	8	3	38	54	8	6	13	18	9	0	6	17	55	4
Csoma Viktor	17	9	53				1	0	0	18	6	4	2	3	3	0	2	3	18	5
Összesen:	1177	523	44	296	85	29	335	177	53	1478	475	274	231	431	283	36	297	326	1608	

Gólarány: KDSE - Ellenfelek 1478 - 1111





Álló sor (balról): Halász Péter, Burján Pál, Andrus Tamás, Tápai Zsolt, Pável Attila, Sváb Tamás, Czibula Bence;
guggoló sor (balról): Szollár Gergő, Kecskés István, Székely Gábor, Batovics Gyula

név	2 pontos dobás			3 pontos dobás			büntetődobás			ÖP	Sz	E	T	V	A	B	K	F	IBM	Msz
	kis	jó	%	kis	jó	%	kis	jó	%											
Batovics Gyula	10	2	20	13	2	15				10	2	10	0	7	6	0	0	8	-12	11
Pável Attila	88	41	47	2	1	50	52	18	35	103	37	34	0	120	32	3	44	49	174	24
Horváth Szabolcs	3	1					4	2		4	0	1	0	1	0	0	3	1	2	1
Sváb Tamás	100	51	51	5	0	0	85	28	33	130	46	44	0	162	45	4	66	63	235	23
Mészáros Zsolt										0	0	0	0	0	0	0	0	1	-1	1
Zódor Norbert	4	3	75	2	1	50	7	2	29	11	2	1	0	9	0	2	4	3	17	2
Tápai Zsolt	189	115	60,8	379	130	34	126	94	75	714	56	64	0	119	62	12	63	46	561	29
Székely Gábor	81	37	45,7	52	14	27	47	19	40	135	27	54	0	55	43	9	47	52	100	24
Kőszegi László	3	1	33,3							2	1	0	0	3	0	0	1	3	2	2
Bárdos Artúr	12	6	50	1	0	0	1	1	100	13	5	4	0	11	1	0	2	3	18	3
Andrus Tamás	96	41	42,7	5	1	20	22	13	59	98	15	9	0	101	9	9	11	53	113	24
Bencsik Zoltán	58	32	55,2	16	4	25	51	38	75	114	13	18	0	38	30	1	36	14	149	10
Szollár Gergő	115	41	35,7	73	27	37	59	35	59	198	63	33	0	39	45	2	47	58	159	25
Czibula Bence	152	82	53,9	3	0	0	26	12	46	176	21	18	0	115	8	8	19	34	208	20
Burján Pál	222	105	47,3	2	0	0	59	32	54	242	24	32	0	165	16	9	34	35	277	22
Halász Péter	86	36	41,9				32	17	53	89	14	24	0	63	14	6	15	25	87	20
Kecskés István	25	16	64	19	6	32	2	0	0	50	4	8	0	11	5	0	2	10	30	15
Póór Károly	5	3	60				2	2	100	8	0	3	0	2	3	1	2	6	5	2
ifj. Hajdu Péter	91	53	58,2	136	39	29	69	41	59	264	20	54	0	112	66	4	56	27	278	15
Összesen:	1340	666	50	708	225	32	644	354	55	2361	350	411	0	1133	385	70	452	491	2402	

Gólarány:

KDSE - Ellenfelek 2361 - 2037

ÖP: összpontszám, Sz: szerzett labda, E: eladott labda, T: támadó lepattanó, V: védő lepattanó, A: gólpassz, B: blokkolt dobás, K: kiharcolt személyi, F: saját személyi, Msz: mérkőzésszám

Egy kötél darab bámulatos segítségével

Szeretnél csapatod legjobb ugró játékosak lenni? Kíváncsi vagy hogyan lennél képes átugrani egy hatalmas „építményt” egyetlen dobantással? Le tudnál kapni egy 1000 forintost a palánk tetejéről? Szeretnéd megszerezni a „kenguruember” becenevet?

Nos, ha mindez érdekel, van egy üzletem számodra, amely különösebb anyagi befektetést sem igényel. Miről is van szó? A függőleges emelkedés fokozásáról beszélek, amit 8–10 cm-rel is növelhetsz rövid két hónap alatt. Kövesd az alábbi módszert és én garantálom az eredményt.

A szer amire szükség van, nem más mint egy ugrókötél! A kötél könnyű legyen, de erős, hogy könnyedén tudjál ugrálni vele. Javasolom a vékony bőrvagy gumikötelet. A kötél olyan hosszú legyen, hogy válltól vállig érjen miközben lazán lelóg a földig.

A fiatal játékosok szökdelő programja

1. hét, edzésidő: 5 perc
5x1 perc hajtás, 15 másodperces pihenők
2. hét, edzésidő: 7 perc
5x1 perc hajtás, 1x2 perc hajtás, 15 másodperces pihenők
3. hét, edzésidő: 10 perc
6x1 perc hajtás, 2x1 perc hajtás, 15 másodperces pihenők
4. hét, edzésidő: 15 perc
1x1 perc hajtás, 1x1,15 mp hajtás, 1x1,30 mp hajtás, 1x1,45 mp hajtás, 1x2 perc hajtás, 15 másodperces pihenők
A programot kétszer végezd el!
5. hét, edzésidő: 19 perc
1x1 perc hajtás, 1x1,15 mp hajtás,

1x1,30 mp hajtás, 1x1,45 mp hajtás, 2x2 perc hajtás, 15 másodperces pihenők

A programot kétszer végezd el!

6. héten ugyanaz, mint az 5. héten.

7. hét, edzésidő: 22 perc

1x2 perc hajtás, 1x2,30 mp hajtás, 1x3 perc hajtás, 1x3,30 mp hajtás, 1x4 perc hajtás, 1x2 perc hajtás, 1x5 perc hajtás, 15 másodperces pihenők

8. héten ugyanaz, mint a 7. héten.

Gondold végig a következőket!

- Ne kedvetlenedj el ha az eleje nehéz lesz. Ha folyamatosan edzel, egyre könnyebben fogod elvégezni a programot.
- Úgy dolgozz, hogy percenként 150 ugrást teljesíts. Ez egyben ragyogó célkitűzés is.
- Használj változatokat az ugrásoknál (például csak bal láb, csak jobb láb, jobbra-balra ugrás, előre-hátra ugrás), találd ki magad is különböző szökdelő módokat.
- Fedezz fel új technikákat (például keresztben hajtás, kettős hajtás, hátrafelé hajtás). Így a gyakorlás vidámmá válik és ez segít legyőzni az egyhangúságot.
- Az ugrókötelezés nem csinál csodát! Az ugrókötél egyszerű eszköz, de elhatározásoddal és izzadságos munkáddal csodákra képes.
- Hogy sikerül-e? Ez tőled függ! Jó szórakozást!

Keith Naylor: *Szökdelő program.*

Athletes in Action, Canada, Summer camp.

Fordította: Ránky Mátyás szakedző.

Darázs Kupa Nemzetközi Kadet Kosárlabda Torna

műsora

Résztevők:

Leányok:

Nyitra (SK)

Nagyszalonta (Ro)

Ostrava (Cz)

Kőbányai Darazsak-FTC

Fiúk:

Budapesti Honvéd SE

Vasas-MKB Euroleasing

BLF

Kőbányai Darazsak

2011. szeptember 2., péntek

14:00	Kőbányai Darazsak	_____	_____	BLF	fiú
15:45	Budapesti Honvéd	_____	_____	Vasas-MKB Euroleasing	fiú
17:00	Kőbányai Darazsak-FTC	_____	_____	Nyitra	leány
19:15	Ostrava	_____	_____	Nagyszalonta	leány

2011. szeptember 3., szombat

10:00	Nyitra	_____	_____	Ostrava	leány
11:45	Kőbányai Darazsak-FTC	_____	_____	Nagyszalonta	leány
13:30	Budapesti Honvéd SE	_____	_____	Kőbányai Darazsak	fiú
15:15	Vasas-MKB Euroleasing	_____	_____	BLF	fiú

2011. szeptember 4., vasárnap

08:30	BLF	_____	_____	Budapesti Honvéd SE	fiú
10:15	Vasas-MKB Euroleasing	_____	_____	Kőbányai Darazsak	fiú
12:00	Nagyszalonta	_____	_____	Nyitra	leány
13:45	Kőbányai Darazsak-FTC	_____	_____	Ostrava	leány
15:00	Eredményhirdetés				



Kosárvárás
Alapítvány



FŐGÁZ
Fővárosi
Gázművek Zrt.



Budapest Kőbányai
Önkormányzat



Budapesti Kosárlabdázók
Szövetsége

Címünk: 1105 Budapest, Ihász utca 24.

Telefon: 260-3663 • Fax: 261-8851



A kosárlabda játék
népszerűsítése és az
utánpótlás segítése
érdekében.

KOSÁRVARÁZS ALAPÍTVÁNY

Bankszámlaszámunk:
11710002-20080815 OTP X. kerületi fiók



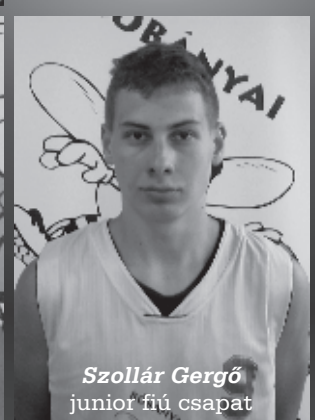
Bach Boglárka
serdülő leány csapat



Vereb Daniella
kadet leány csapat



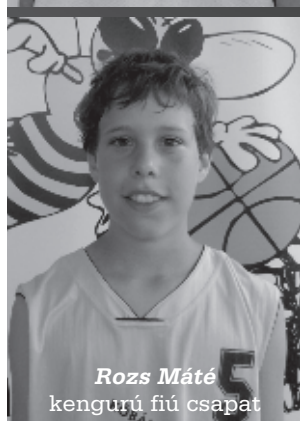
Sulák Péter
gyerek fiú csapat



Szollár Gergő
junior fiú csapat



Czermann Tamás
serdülő A fiú csapat



Rozs Máté
kenguru fiú csapat



Barkó Panni
kenguru leány csapat



Molnár Alex
serdülő B fiú csapat