

# Seminárna práca pre potreby slovenského futbalového zväzu.



## Futbalová stáž v klube 1. FC Slovácko v Uherskom Hradišti

Dňa 1.3 – 6.3.2010

Bartoš Pavol

Barborík Róbert

Stachura Cyril



Boli to odvekí rivali...

...dve mestá, dva úspešné futbalové kluby, dva tábory oddaných fanúšikov. Staré Mesto a Uherské Hradište. Po takmer sto rokoch, v ktorých úspešné sezóny striedali tie neúspešné, však vznikol silný regionálny klub, ktorý sa dotkol hviezd a navždy zapísal do srdc futbalových fanúšikov a dejín českého futbalu.



## ADRESA KLUBU

### **1. FC SLOVÁCKO, a. s.**

Stonky 635

rok založenie klubu: 1894

1894 Slovácká Slávia

1947 Jiskra Staré Město

Klubové farby: biela a modrá

V roku 2000 došlo k zlúčeniu oboch klubov

686 01 Uherské Hradiště

Česká republika

Tel.: 572 551 801

Fax: 572 541 202

IČO: 255 974 93

DIČ: CZ255 974 93



|  |            |
|--|------------|
| Názov štadiónu – mestský futbalový štadión MIROSLAVA VALENTU seniora |            |
| Vlastník - Mesto Uherské Hradište                                    |            |
| Počet parkovacích miest -  | 80         |
| Začiatok prevádzky štadióna  | 2003       |
| Počet pokladní   | 8          |
| Rozmery ihriska  | 105 x 68   |
| Osvetlenie ihriska   | 1400 Luxov |
| Kapacita západnej tribúny  | 1950       |
| Kapacita východnej tribúny   | 2630       |
| Kapacita južnej tribúny  | 1720       |
| Kapacita severnej tribúny  | 1700       |
| Kapacita všetkých miest na sedenie                                   | 8000       |

### Štadión Miroslava Valentu seniora



### KAPPA sponzor A mužstva



# ŠTRUKTÚRA KLUBU

## MANAGEMENT

Riaditeľ spoločnosti:  
Generálny sekretár:  
Športový riaditeľ :  
Hlavná účtovníčka:  
Public relations :  
Obchodný manager :  
Marketingový manager:  
Vedúci technického úseku:

Bc. Vladimír Krejčí  
Mgr. Petr Pojezdný  
Miroslav Soukup  
Ing. Veronika Pavlíčková  
Mgr. Aleš Mazúrek  
Pavel Trubačík  
Marek Jurák  
Martin Knot

## RIADIACE ORGÁNY

Predstavenstvo

Predseda:  
Podpredseda:  
Člen predstavenstva:  
Člen predstavenstva:

JUDr. Ing. Zdeněk Zemek  
Bc. Vladimír Krejčí  
Mgr. Petr Pojezdný  
František Čapek





## HYSTÓRIA KLUBU

### Sezóny 2000-01 až 2002-03

V premiérovom ročníku 1.Gambrinus ligy 2000-01 sa stal celok 1.FC Synot v jesennej časti veľkým prekvapením. V úvodnom zápase doma remizoval zo Slaviou Praha 1:1 a i v ďalších zápasoch sa mu darilo. Prvá prehra prišla až v 8. kole v Tepliciach 1:2. Po štyroch úvodných zápasoch figuroval dokonca na 2. mieste, čo je doteraz najlepšie priebežné či konečné umiestnenie. V závere jesene dokonca porazil Spartu 2:1 a jeseň zakončil len vďaka horšiemu skóre za Teplicami na 5. mieste! Po zimnej prestávke však došlo k hernému útlmu a tak úvodný ročník zakončilo mužstvo pod vedením Františka Komňackého na 11. mieste, najlepším strelcom mužstva bol Jiří Kowalík s 12 gólmi. Táto pozícia umožnila klubu štartovať v letnej súťaži Intertoto Cup, kde prešla v 2. kole cez nebezpečnú Universitatu Craiova a hrala proti Stade Rennes, na ktorý však nestačila, i keď ju doma porazila 4:2... V roku 2001 vznikol projekt Futbalovej akadémie 1.FC Synot, ktorá dáva možnosť talentovaným futbalovým nádejam zo Slovácka i z iných kútov republiky sa futbalovo rozvíjať pod vedením kvalitných trénerov a taktiež sa vzdelávať na miestnych stredných školách a odborných učilištiach, ktoré vychádzajú futbalovému klubu v ústrety. Táto Futbalová akadémia prináša plody, niekoľko hráčov nastúpilo za reprezentačné výbery ČR v kategórii U-15, U-17, U-19 alebo i U-21. Druhá prvoligová sezóna býva údajne najťažšia to 1.FC Synot tento fakt pocítil. Po nevydarenej jeseni, keď mužstvo prezimovalo na nelichotivom 13. mieste ukončil po štyroch rokoch činnosť tréner Komňacký a na jeho miesto nastúpil slovenský odborník Dušan Radolský. Ten dostal mužstvo vyššie v tabuľke a len nevydarený záver súťaže spôsobil, že 1.FC Synot opäť nedosiahol na lepšiu než 11. priečku. I tak sa 1.FC Synot kvalifikoval do Intertoto Cup 2002, kde sa mu opäť darilo. V tejto súťaži však už mužstvo nevedel D. Radolský, ktorý neodolal lákavej ponuke Slovana Bratislava a po dohode odišiel. Mužstvo viedla dvojica Bokša – Rabušic. V druhom kole 1.FC Synot dokonca dokázal doma poraziť 4:0 švédsky Helsingborg IF, ktorý bol v sezóne 2000-01 účastníkom hlavnej súťaže Ligy Majstrov! V treťom kole nevsielil FC Sochaux ani jeden gól a bol z ďalšieho účinkovania v tejto súťaži vyradený. Začiatok jesennej časti 2002-03 mužstvu v 1. lige moc nevyšiel a po 9. kolách mal na svojom konte len dve víťazstvá. Hlavní tréner Milan Bokša ukončil svoje pôsobenie v klube a na jeho pozíciu sa presunul asistent Radek Rabušic, ktorému jeho prvoligový debut vyšiel a pod jeho vedením mužstvo 9 zápasov v rade neprehralo. Prvá prehra prišla až 16.3.2003 so Spartou Praha 0:1 na celkom vypredanom Širůchu. Potom prišli menej vydarené zápasy, ale i tak mužstvo zažilo najpovedenejší ročník a obsadilo 8. miesto. Navyše Jiří Kowalík sa stal so 16 gólmi kráľom strelcov a tím sa potreba v rade kvalifikoval do Intertoto Cupu. V tej dobe sa pomaly, ale isto začal rodiť tím, ktorý v nasledujúcej sezóne začal naháňať strach všetkým súperom. Najprv sa udialo niekoľko dôležitých udalostí, ktoré ovplyvnili chod v klube.

## Sezóna 2003-04

Od sezóny 2003-04 museli všetky kluby hrať na schválených štadiónoch s požadovaným vybavením (len sedačky, umelé osvetlenie, výbehové zóny atď.). Bohužiaľ rekonštrukcia štadiónu v Uh. Hradišti sa pretiahla a pretože ČMFS odmietol dať klubu pre Širůch na päť domácich zápasov výnimku, odohralo ligové mužstvo svoje zápasy v brnenskom a drnovickom azyle. Táto zmena prostredia a špatná športová forma donútila majiteľov klubu k tomu, že po 4. kole odvolalo trénera Rabušica a na jeho miesto prišla nová dvojica Karol Jarolím s Petrom Vrabcom. Ďalšou zmenou bolo posilnenie mužstva, keď bol z Liberca zakúpený útočník Jan Nezmar a z Drnovíc obranca Dávid Bureš. Nová trénerska dvojica priniesla nové čerstvé a hlavne moderné trendy, ktoré sa mužstvo učilo uplatňovať na ihrisku a výsledky sa pomaly začali dostavovať. V nedeľu 12. októbra bol otvorený nový štadión zápasom s bundesligovou Borussia Mönchengladbach, ktorá odišla s prehrou 2:3. Podobne sa darilo i ďalším ligovým súperom, ktorí prišli na nový štadión. Domáci tu odohrali 17 ligových zápasov v rade, v ktorých nepoznali horkosť prehry. V zime bol tím doplnený napríklad o Jána Rajnocha a na jar 2004 sa zrodil výborný tím, ktorý lákal atraktívnou hrou divákov na štadión.. Na konci ročníku 2003-04 1.ligy skončil Synot na fantastickom 5. mieste, ale miesto sledovania možných súperov v Intertoto Cup 2004, sledovali hráči, realizačné tímy i fanúšikovia spásu v podobe nového majiteľa. Po známej korupčnej afére sa majoritný vlastník Ivo Valenta rozhodol klub predať. Ten bol navyše potrestaný dvanásťbodovú penalizáciu do štartu nového ročníka. Takisto dostali pokutu a penalizáciu ďalšie kluby ako Žižkov, Liberec, Opava či Vítkovice. Na ďalšie kluby nebola ochotná nájsť bič a „dôkazy“ a preto sa nasledujúci ročník niesol v podobe veľkého záporného bodového zaťaženia pre dané kluby.

Vo štvrtok 16. decembra 2004, kedy boli pozvaní novinári na tlačovú konferenciu a tu oboznámení s podpisom zmluvy o prevode všetkých akcií 1.FC Slovácko a.s. z holdingu Synotu na investičnú skupinu FIG , ktorú pre verejnosť zastupoval Mgr. Ján Řezník. a decembrovej tlačovej konferencie mj. prehlásil Ján Řezník: „Sme vďační rodine Valentovej, že nám vyšla v ústrety vo všetkom. Jednanie boli krátke a veľmi korektné. Dohodli sme sa na všetkom. Je to pre nás veľký záväzok a súčasne i veľká česť, prevziať klub takejto kvality. Vynasnažíme sa, aby klub zostal minimálne na takej úrovni, na jakéj je teraz, pokúsime sa ho doviesť ešte niekam ďalej.“ Po viac než dvoch rokoch sa ukázalo, že vyriešený sľub sa Janovi Řezníkovi nepodarilo splniť. Po odvolanej trénerskej dvojici Jarolím - Vrabec sa posadil na lavičku slovenský tréner Ladislav Molnár s asistentom Ludkom Zajícom.

## Tréneri ktorí pôsobili v klube 1 FC SLOVÁCKO

2000 - 2001 - **František Komňacký**  
2001 - 2002 - **Dušan Radolský**  
2002 - **Milan Bokša**  
2002 - 2003 - **Radek Rabušic**  
2003 - 2004 - **Karel Jarolím**  
2005 - **Ladislav "Laco" Molnár**  
2005 - 2006 - **Stanislav "Standa" Levý**

2006 - **Jiří Plíšek**  
2006 - 2007 - **Pavel Malura**  
2008 - **Leoš Kalvoda**  
2008 - 2009 - **Laco Jurkemik**  
  
**2009 - Josef Mazura**

## Hlavní sponzori klubu

**Synot tip**  
**Z.Group**  
**FAVEX**  
**Kappa**  
**DATenergo**



## Odpočiváreň pre mužstvo



**A MUŽSTVO**

**Účastník Gambrinus Ligy**

## Bar k VIP miestnosti



Má sídlo priamo v centre Uherského Hradišťa v mestskom parku, kde sa nachádzajú dve ihriská s prírodnou trávou, a malé ihrisko s umelou trávou.

Na vedľajšom ihrisku a centrálnom štadióne trénuje A mužstvo a tu má aj svoje zázemie. Kabínu, posilňovňu, regeneračnú miestnosť, odpočiváreň a taktiež miestnosť na analyzovanie a rozbory zápasov. V kádri mužstva sú aj štyria legionári: Košút, Filipko, Nestoroski, Cléber.

**2 Lekári** jeden v Zlíne a jeden v Uherskom Hradišti

**1 Masér** stále k dispozícii

**1 Fyzioterapeut**

**Týždenný mykrociklus** v hlavnom období sobota – sobota.

Sobota – MZ

Nedeľa - Regenerácia

Pondelok – Voľno

Utorok – 2 x TJ  
Štreda – 2 x TJ  
Štvrtok – 1 x TJ  
Piatok – 1 x TJ  
Sobota – MZ

Filozofia klubu je dlhodobá účasť v 1 Lige nakoľko tento klub má výborné rodinné fanúšikovské zázemie. Ich cieľom nie je za každú cenu hrať Pohár, ale budovať mužstvo nie na 1 rok za veľké peniaze, ale prispôbiť tomu aj zloženie A mužstva v ktorom sú 3-4 Nadpriemerní hráči( nebolo ich) a gro priemerných hráčov, plus 4-5 vlastní odchovanci. Herný systém sa snažia prispôbovať mužstvám s ktorými hrajú a doma , podľa toho či chcú hrať na postupný , alebo rýchly protiútok.

Peter Švancara najskúsenejší hráč Slovácka





A MUŽSTVO 1. FC SLOVÁCKO





## SÚPISKA HRÁČOV A REALIZAČNÉHO TÝMU

| #  | Meno a Príezvisko       | Pozícia                         | Narodenie  |  |  |
|----|-------------------------|---------------------------------|------------|---|---|
| 30 | Miroslav Filipko        | brankár                         | 23.9.1973  | 0   | 5   |
|    | Milan Heča              | brankár                         | 23.3.1991  | 0   | 0   |
| 27 | Petr Vašek              | brankár                         | 9.4.1979   | 0   | 9   |
|    | Vlastimil Daniček       | krajný obranca                  | 15.7.1991  | 0   | 0   |
| 13 | René Formánek           | stredný obranca                 | 9.1.1975   | 0   | 6   |
|    | Tomáš Jeleček           | krajný obranca                  | 25.2.1992  | 0   | 0   |
|    | Tomáš Košút             | stredný obranca                 | 13.1.1990  | 0   | 0   |
| 3  | Lukáš Kubáň             | krajný obranca                  | 22.6.1987  | 0   | 8   |
|    | Martin Kuncel           | krajný obranca                  | 1.4.1984   | 0   | 0   |
| 12 | Pavel Němčický          | stredný obranca                 | 13.8.1977  | 0   | 9   |
| 24 | Tomáš Randa             | stredný obranca                 | 23.12.1974 | 0   | 11  |
| 21 | Aleš Urbánek            | krajný obranca, stred. hráč     | 25.5.1980  | 0   | 15  |
| 6  | Tomáš Abrahám           | defenzívny stred. hráč          | 18.4.1979  | 1   | 11  |
| 4  | Nascimento Silva Cleber | krajný stredový hráč            | 13.6.1986  | 0   | 14  |
| 8  | Lukáš Fújerik           | krajný stred. hráč, útočník     | 9.12.1983  | 0   | 4   |
|    | Filip Hlúpik            | stredný stred. hráč             | 30.4.1991  | 0   | 0   |
| 5  | Michal Kordula          | defenzívni stred. hráč, obranca | 11.2.1978  | 1   | 12  |
| 10 | Radim Nečas             | krajný stredový hráč            | 12.1.1988  | 0   | 0   |
| 15 | Jiří Perůtka            | krajný stredový hráč            | 22.2.1988  | 0   | 6   |
|    | Jakub Svízela           | krajný stred. hráč              | 9.1.1992   | 0   | 0   |
| 2  | Vít Valenta             | stredný stredový hráč           | 4.1.1984   | 0   | 14  |
| 7  | Lukáš Zelenka           | stredný stredový hráč           | 5.10.1979  | 0   | 6   |
| 19 | Aleš Chmelíček          | útočník                         | 24.2.1980  | 2   | 12  |
|    | Ilja Nestoroski         | útočník                         | 1.1.1900   | 0   | 0   |
| 18 | Václav Ondřejka         | útočník                         | 30.4.1988  | 2   | 14  |
| 9  | Petr Švancara           | útočník                         | 5.11.1977  | 5   | 10  |

## REALIZAČNÍ TÝM

**Jozef Mazura**  
Hlavný tréner

EURO PRO LICENCIA

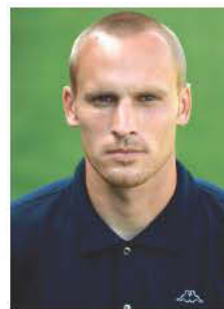


**Ján Palínek**  
Asistent trénera

EURO A LICENCIA



**Juříčka Martin**  
Asistent trénera +  
tréner brankárov  
EURO B LICENCIA



**Asistent trénera – Jirko Dekař – EURO PRO Licencia**

## 1. FC SLOVÁCKO

## TÝŽDENNÝ MIKROCYKLUS

Obdobie H.O.II.

Charakter : súťažný

Mikrocyclus : č.9.

| Deň                              | I. fáza   | O, I, Z | II. fáza   | O, I, Z            |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
|----------------------------------|---|---------|--|--------------------|-------------------|----------|----------|----------|---------|------------------|----------|----------|----------|---------|-----|
| 1.3.<br>2010                     | Voľno   |         | Zraz 8.15 TJ 9.30 NP - 45'<br>Rt-15' PC- 25' V-40'<br>PH- 30'<br>KC-15' Regenerácia-60'  | 80'                |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
| 2.3.<br>2010                     | Voľno   |         | Voľno  |                    |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
| 3.3.<br>2010                     | Zraz 8.30 TJ 9.00<br>Rt-10' R-10' PC-35' HS-25'<br>KC-10'                               | 90'     | Zraz 13.45 TJ 14.00<br>Rt-10' PC - 10'HC-20'<br>HS- 40'<br>KC-10' Regenerácia-30'  | 90'                |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
| 4.3.<br>2010                     | Zraz 9.15 TJ 9.30<br>Rt-15' PC - 5' PH-20' HK-20'<br>HS- 15'<br>KC-10'                  | 80'     | Voľno  |                    |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
| 5.3.<br>2010                     | Voľno   |         | Zraz 14.00 TJ 15.30 NP - 60'<br>Rt-10'R - 5'PC-10' PH-10'<br>HČJ 5' HS- 10' ŠS - 10'<br>KC-10'<br>Odchod na sústredenie Velehrad | 70'                |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
| 6.3.<br>2010                     | Sústredenie NP -30'   |         | MZ – 15.30<br><br>1.FC Slovácko – 1.FC Brno  | 120'               |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
| 7.3.<br>2010                     | Zraz 8.15 TJ 9.30 NP - 45'<br>Rt-15' PC- 25' V-40'<br>PH- 30'<br>KC-15' Regenerácia-60' | 80'     | Voľno  |                    |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |   |         |  |                    |                   |          |          |          |         |                  | ŠTÚ      |          |          |         |     |
|                                  | K<br>D<br>1   | DZ<br>2 | TJ<br>3  | TH 4<br>(10+12+28) | Poč. Z 5<br>PZ MZ |          | ČZ<br>6  | RS<br>7  | NP 8    | HZ 9<br>(4+6+11) | KC<br>10 | Rz<br>11 | Rt<br>12 |         |     |
| PLÁN                             |   |         |  |                    |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
| SKUTOČNOSŤ                       | 7   | 7       | 6  | 490                | 0                 | 1        | 90       | 150      | 220     | 610              | 70       | 30       | 75       |         |     |
| ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |   |         |  |                    |                   |          |          |          |         |                  |          |          |          |         |     |
| KONDIČNÝ TRÉNING                 |   |         |  |                    | HERNÝ TRÉNING     |          |          |          |         | HERNÝ NÁCVIK     |          |          |          |         | Σ   |
| R<br>13                          | V<br>14   | S<br>15 | O<br>16  | Σ<br>17            | PC<br>18          | HC<br>19 | PH<br>20 | VH<br>21 | Σ<br>22 | HČJ<br>23        | HK<br>24 | HS<br>25 | ŠS<br>26 | Σ<br>27 | 28  |
| 15                               | 80  | 0       | 0  | 95                 | 110               | 20       | 90       | 0        | 220     | 5                | 20       | 55       | 10       | 90      | 405 |





# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA Č.2

| Družstvo: <b>1.FC Slovácko</b>  |   | Dátum: <b>3.3.2010</b>                    | Čas: <b>9. 00</b> hod      | Obdobie: <b>HO II</b>    |
|---------------------------------|---|---|----------------------------|--------------------------|
| Cieľ: <b>Herný nácvik</b>       |   |   | Objem (min.): <b>90'</b>   |                          |
| Tréneri: <b>Mazura, Palínek</b> |   | Pomôcky: <b>kužele, odlišovače, lopty</b> |                            | Prostredie: <b>Širúč</b> |
| Časť                            | Obsah - popis   | Nákres                                    | Metodické poznámky         | Objem                    |
| Úvodná                          | <b>Rozevičenie:</b> rozbehanie, strečing  |   | SIF - hromadná<br>I - 50%  | 10'                      |
| Prípravná                       | PC – v stredovom kruhu koordinácia s loptou prihrávka po zemi ,vo vzduchu spätná prihrávka chodidlom, stehnom, hlavou, prsia-chodidlo<br><br>- prihrávky vo dvojici |   | SIF – hromadná<br>I – 60%  | 20'                      |
| Hlavná                          | <b>R</b> – štartová rýchlosť z rôznych polôh – sed, ľah, kľuk, kotúľ ap.<br><br>PS 1,PO 10,IZ 3'',IO 57''   |   | SIF – hromadná<br>I – 90%  | 10'                      |
|                                 | <b>PC</b> – vedenie lopty - krátka prihrávka, spracovanie lopty - dlhá prihrávka, vedenie lopty - streľba, IZ 5'',IO 25''   |   | SIF - hromadná<br>I – 80%  | 15'                      |
|                                 | <b>HS</b> – nácvik a zdokonaľovanie PÚ,PS 1,PO 20   |   | SIF – skupinová<br>I – 70% | 25'                      |
| Záverč.                         | Vyklusávanie, strečing  |   | SIF – hromadná             | 10'                      |

**VYHODNOTENIE TJ:** TJ mala dobrú úroveň hráči koncentrovane plnili svoje úlohy. Kultivácia HS nám ukázala isté nedostatky v zakončení.

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |               |       |       |           |           | ŠTÚ          |      |       |      |           |
|----------------------------------|------|------|------|------|---------------|-------|-------|-----------|-----------|--------------|------|-------|------|-----------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | PZ 4 | ČZ 5          | RS 6a | NP 7  | HZ 8      | KC 6      | RZ 9a        | RC 9 |       |      |           |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 2    |      |               | 30    | 10    | <u>90</u> | 10        |              | 10   |       |      |           |
| SKUTOČN.                         |      |      |      |      |               |       |       |           |           |              |      |       |      |           |
| ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |               |       |       |           |           |              |      |       |      |           |
| KONDIČNÝ TRÉNING                 |      |      |      |      | HERNÝ TRÉNING |       |       |           |           | HERNÝ NÁCVIK |      |       |      | Σ         |
| R 10                             | V 11 | S 12 | O 13 | Σ 14 | PC 15         | HC 16 | PH 17 | VH 18     | Σ 19      | HČJ2         | HK2  | HS 22 | Σ 23 |           |
| 10                               | -    | -    | -    | 10   | 35            | -     | -     | -         | <u>35</u> | 0            | 1    | 25    | 25   | <u>70</u> |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA Č.3

| Družstvo: 1.FC Slovácko  |   | Dátum: 3.3.2010 |                           | Čas: 14. 00 hod                               |       | Obdobie: HO II     |       |           |              |           |          |       |         |           |
|--|---|-----------------|---------------------------|---|-------|--------------------|-------|-----------|--------------|-----------|----------|-------|---------|-----------|
| Cieľ: Herný nácvik   |   |                 |                           |   |       | Objem (min.): 90'  |       |           |              |           |          |       |         |           |
| Tréneri: Mazura, Palínek   |   |                 |                           | Pomôcky: kužele ,odlišovače, lopty ,pr. brány |       | Prostredie: Širůch |       |           |              |           |          |       |         |           |
| Časť   | Obsah - popis   | Nákres          | Metodické poznámky        | Objem   |       |                    |       |           |              |           |          |       |         |           |
| Úvodná   | Rozevičenie: rozbehanie, strečing<br>- prihrávky v zástupoch - manchester     |                 | SIF - hromadná<br>I - 50% | 10'   |       |                    |       |           |              |           |          |       |         |           |
| Prípravná  | PC – krátke prihrávky do trojuholníkov, dlhá prihrávka beh<br>IZ 5'', IO 20'' |                 | SIF – hromadná<br>I – 60% | 10'   |       |                    |       |           |              |           |          |       |         |           |
| Hlavná   | HS – kultivácia ÚHS PÚ,10:10  |                 | SIF – hromadná<br>I – 70% | 40'   |       |                    |       |           |              |           |          |       |         |           |
|  | PH – 10:10,80x68m,3 kontakty  |                 | SIF - hromadná<br>I – 80% | 20'   |       |                    |       |           |              |           |          |       |         |           |
| Závereč  | Vyklusávanie, strečing  |                 | SIF – hromadná            | 10'   |       |                    |       |           |              |           |          |       |         |           |
| <b>VYHODNOTENIE TJ:</b> Hráčom chýbala iskra vyskytlo sa aj väčšie množstvo nepresností pri HS. Znovu už skôr spomínaný problém so zakončením. |   |                 |                           |   |       |                    |       |           |              |           |          |       |         |           |
| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE   |   |                 |                           |   |       |                    |       | ŠTÚ       |              |           |          |       |         |           |
|  | KD 1  | DZ 2            | TJ 3                      | PZ 4  | ČZ 5  | RS 6a              | NP 7  | HZ 8      | KC 6         | RZ 9a     | RC 9     |       |         |           |
| PLÁN   | 1   | 1               | 2                         |   |       | 60                 | 10    | <u>90</u> | 10           |           | 10       |       |         |           |
| SKUTOČN.   |   |                 |                           |   |       |                    |       |           |              |           |          |       |         |           |
| ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE   |   |                 |                           |   |       |                    |       |           |              |           |          |       |         |           |
| KONDIČNÝ TRÉNING   |   |                 |                           | HERNÝ TRÉNING                                 |       |                    |       |           | HERNÝ NÁCVIK |           |          |       | Σ<br>24 |           |
| R 10   | V 11  | S 12            | O 13                      | Σ 14  | PC 15 | HC 16              | PH 17 | VH 18     | Σ 19         | HČJ2<br>0 | HK2<br>1 | HS 22 |         | Σ 23      |
| -  | -   | -               | -                         | -   | 10    | 20                 | -     | -         | <u>30</u>    | -         | -        | 40    | 40      | <u>70</u> |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA Č.4

| Družstvo: 1.FC Slovácko  |   | Dátum: 4.3.2010                               | Čas: 9.15 hod.                        | Obdobie: HO II |
|--------------------------|---|---|---------------------------------------|----------------|
| Cieľ: Herný nácvik       |   | Objem (min.): 80'                             |                                       |                |
| Tréneri: Mazura, Palínek |   | Pomôcky: kužele, odlišovače, lopty ,pr. brány | Prostredie: Štadión M.V               |                |
| Časť                     | Obsah - popis   | Nákres  | Metodické poznámky                    | Obj            |
| Úvodná                   | Rozevičenie: rozbehanie, strečing, HČJ  |   | SIF - hromadná<br>I - 50%             | 15'            |
| Prípravná                | PH – NLS 3:1,bez ohraničenia, rôzne obmeny 1,2 dotyky 2 lopty                         |   | SIF – hromadná<br>MOF - PH<br>I – 60% | 5'             |
| Hlavná                   | PC – prihrávky vo štvorici  |   | SIF – hromadná<br>I – 60%             | 5'             |
|                          | PH – ukazováčka 10:10,40x50m,1,2 dotyky<br>IZ 2',IO 1',PO 4                           |   | SIF – hromadná<br>MOF - PH<br>I – 80% | 10'            |
|                          | HS – kultivácia PÚ 10:7   |   | SIF - hromadná<br>I – 80%             | 15'            |
|                          | HK – zal. na prihrávke a nabiehaní, obrancovia zakl. útoku<br>RÚ diagonálna prihrávka |   | SIF – skupinová<br>I – 60%            | 20'            |
| Záver.                   | KC - Vyklusávanie, strečing   |   | SIF – hromadná                        | 10'            |

**VYHODNOTENIE TJ:** Zúčastnení hráči sa snažili na maximum TJ bola zameraná na koncentráciu a kreativitu.

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |               |       |       |       |           |              | ŠTÚ   |      |       |    |           |
|----------------------------------|------|------|------|---------------|-------|-------|-------|-----------|--------------|-------|------|-------|----|-----------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | PZ 4          | ČZ 5  | RS 6a | NP 7  | HZ 8      | KC 6         | RZ 9a | RC 9 |       |    |           |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 1    |               |       | 60    | 20    | <b>80</b> | 10           |       | 15   |       |    |           |
| SKUTOČN.                         |      |      |      |               |       |       |       |           |              |       |      |       |    |           |
| ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |               |       |       |       |           |              |       |      |       |    |           |
| KONDIČNÝ TRÉNING                 |      |      |      | HERNÝ TRÉNING |       |       |       |           | HERNÝ NÁCVIK |       |      |       | Σ  |           |
| R 10                             | V 11 | S 12 | O 13 | Σ 14          | PC 15 | HC 16 | PH 17 | VH 18     | Σ 19         | HČJ2  | HK2  | HS 22 |    | Σ 23      |
| -                                | -    | -    | -    | -             | 5     | -     | 20    | -         | <b>25</b>    | -     | 20   | 15    | 35 | <b>60</b> |





# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.6

| Družstvo: <b>1.FC Slovácko</b>   |   | Dátum: <b>7.3.2010</b> |  | Čas: <b>9, 30</b> hod. |  | Obdobie: <b>HO II</b>          |              |           |              |        |       |         |       |           |
|--|---|------------------------|--|------------------------|--|--------------------------------|--------------|-----------|--------------|--------|-------|---------|-------|-----------|
| Cieľ: <b>Regeneračný tréning, skupinový</b>  |   |                        |  |                        |  | Objem (min.): <b>80'</b>       |              |           |              |        |       |         |       |           |
| Tréneri: <b>Mazura, Palínek, Juríček</b>   |   |                        | Pomôcky: <b>kužele, odlišovače, lopty ,pr. brány</b> |                        |  | Prostredie: <b>Štadión M.V</b> |              |           |              |        |       |         |       |           |
| Časť   | Obsah - popis   |                        | Nákres   |                        | Metodické poznámky   |                                | Objem        |           |              |        |       |         |       |           |
| Úvodná   | Rozevičenie: rozbehanie, strečing   |                        |  |                        | SIF - hromadná<br>I - 50%  |                                | 15'          |           |              |        |       |         |       |           |
| Prípravná  | V – výklus PF 130-150 (hrájuci MZ)<br>PH – NLS 7:2,12x12m,1 dotyk(nehrajuci MZ)   |                        |  |                        | SIF – skupinová<br>MOF - PH<br>I – 60%                                     |                                | 20'<br>(10') |           |              |        |       |         |       |           |
| Hlavná   | KC – dynamický strečing (hrájuci MZ) 15'  |                        |  |                        | SIF – skupinová  |                                | 35'          |           |              |        |       |         |       |           |
|  | V – výklus PF 130-150 (hrájuci MZ) 20'  |                        |  |                        | I – 40%  |                                |              |           |              |        |       |         |       |           |
|  | PC – prihrávky vo dvojiciach(nehrajuci MZ)  |                        |  |                        | SIF – skupinová<br>MOF - PC<br>I – 50%                                     |                                | 10'          |           |              |        |       |         |       |           |
|  | PC – strelba po vedení, po slalome, po narážacke<br>IZ 4',IO 2',PO 3(nehrajuci MZ)<br>PH – 5:4,40x30m,na jednu bránu ,útočníci strelba, obrancovia vyvedenie(nehrajuci MZ) IZ 4',IO 1',PO 4 |                        |  |                        | SIF - skupinová<br>I – 70%,MOF - PC<br>SIF – skupinová<br>I – 90%,MOF - PH |                                | 15'<br>20'   |           |              |        |       |         |       |           |
| Závereč.   | KC - Vyklusávanie, strečing   |                        |  |                        | SIF – hromadná   |                                | 10'          |           |              |        |       |         |       |           |
| <b>VYHODNOTENIE TJ:</b> Hráči, ktorí nehrali MZ trénovali s hlavným trénerom, hrájuci MZ mali regeneračný tréning s asistentom Palínkom. |   |                        |  |                        |  |                                |              |           |              |        |       |         |       |           |
| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE   |   |                        |  |                        |  |                                |              | ŠTÚ       |              |        |       |         |       |           |
|  | KD 1  | DZ 2                   | TJ 3   | PZ 4                   | ČZ 5   | RS 6a                          | NP 7         | HZ 8      | KC 6         | RZ 9a  | RC 9  |         |       |           |
| PLÁN   | 1   | 1                      | 1  |                        |  | 60                             | 20           | <b>80</b> | 15           |        | 15    |         |       |           |
| SKUTOČN.   |   |                        |  |                        |  |                                |              |           |              |        |       |         |       |           |
| ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE   |   |                        |  |                        |  |                                |              |           |              |        |       |         |       |           |
| KONDIČNÝ TRÉNING   |   |                        |  | HERNÝ TRÉNING          |  |                                |              |           | HERNÝ NÁCVIK |        |       | Σ<br>24 |       |           |
| R 10   | V 11  | S 12                   | O 13   | Σ 14                   | PC 15  | HC 16                          | PH 17        | VH 18     | Σ 19         | HČJ2 0 | HK2 1 |         | HS 22 | Σ 23      |
| -  | 40  | -                      | -  | -                      | 25   | -                              | 30           | -         | <b>55</b>    | -      | -     | -       | -     | <b>60</b> |

## **JUNIORKA**

### **Účastník Moravsko Slezkej Divízie**

Mužstvo juniorov má svoje sídlo v Kunoviciach, kde sa nachádza jedno ihrisko s prírodnou trávou a jedno s umelou trávou. Majú tam svoje zázemie kabínu, telocvičňu, posilňovňu a taktiež autobus k dispozícii kedy potrebujú. Hráči juniorky sú poloamatéri ktorí sú ročník od 1987 - 90

**Hlavní Tréner** – Jirka Dekař - EURO PRO Licencia

**Asistent trénera** - Koželuha Jiří EURO A Licencia

**Masér mužstva** – 2 x v týždni a 1x na zápas

**Lekár** - v Uherskom Hradišti klubový.

V súčasnosti uvažujú nad zmyslom Juniorského družstva , ak ich najlepší hráči z U19 idú priamo do A mužstva, ale len mizivé množstvo hráčov ide cez juniorku do A mužstva. Preto uvažujú že 3 milióny ČK koľko ich stojí Juniorské družstvo, by investovali do nákupu mladých hráčov, dorastencov, žiakov. Juniorov by posielali na hosťovania do družstiev na rovnakej výkonnostnej úrovni v regióne.



## **DORASTENCI**

### **U19, Účastníci 1 Celoštátnej dorasteneckej Ligy**

### **U17, Účastníci 1 Celoštátnej dorasteneckej Ligy**

### **U18, Účastníci 2 Moravsko Slezkej Dorasteneckej Ligy**

### **U16, Účastníci 2 Moravsko Slezkej Dorasteneckej Ligy**

Mužstvá dorastencov majú svoje sídlo v Starom Meste Širůh. Kde sa nachádzajú dve ihriská s prírodnou trávou, jedno ihrisko novej generácie s umelou trávou, športová hala, regenerácia aj s bazénom. Posilňovňa sa nachádza v areáli základnej školy ktorá sídli s futbalovým štadiónom. V areáli štadióna sa nachádza aj hotel s reštauráciou, ktorý využíva klub na rôzne sústreďenia. Dorastenecké družstvá hrajú všetky svoje MZ a taktiež aj PZ v tomto areáli kde je veľmi pekná hracia plocha aj s krytou tribúnou pre divákov.

**Tréner U 19** – Mišovec Anton EURO PRO Licencia - 5 hráči profi. zmluva

**Tréner U 18** – Vajčner Stanislav EURO A Licencia tréner mládeže ČMFS

**Tréner U 17** – Somberg Ján - EURO B Licencia 2 hráči neamatérske zmluvy

**Tréner U 16** – Hlahúlek Miroslav EURO A Licencia - nikto

**Masér** 2x v týždni a 1x na zápas k dispozícii

**Vedúci** pre U19 - U17

**Vedúci** pre U18– U16

**Lekár** v Uherskom Hradišti, Zlíne – pri zranení nariaďuje rekonvalescenciu

**Fyzioterapeutka** v Zlíne následne navrhuje program na rehabilitačné cvičenia pre zranených hráčov.

Ale vždy v pondelok príde pre mládežnícke kategórie a je im k dispozícii.

Všetkých hráčov širšieho kádra U 19 vlastní klub, ostatní ktorí sa nevojdú do širšieho kádra U 19 a nie sú vlastníkmí klubu putujú na hostovania do iných klubov v regióne. Hráči dorastov dostávajú aj takzvané :Ocenenia.

**NADŠTANDARDNÉ** ocenenie – Internát, cestovné, kopačky od klubu

**ŠTANDARDNÉ** ocenenie – je to už len internát, alebo cestovné

**NORMÁLNE** ocenenia - nedostávajú nič musia si vážiť že sú v klube

Pravidelne tieto ocenenia prehodnocujú a hráči ktorí si neplnia svoje povinnosti tak ako by mali prídu o toto ocenenie a dostane ho iný hráč. Taktiež je to aj s profi. zmluvami u hráčov, ktorí si neplnia svoje záväzky voči klubu. Klub má uzatvorené zmluvy zo strednými školami a hráči môžu 2 x týždenne absolvovať školskú prípravu pod dohľadom trénera klubu aj počas vyučovacích hodín. U19 má taktiež postarané o výstroj ktorú im perú po každom tréningu.

Mládežnícke družstvá sa snažia hrať HS 4 : 4 : 2.

Umelá tráva novej generácie v Starom meste v areáli pre dorastencov



Tréningové ihrisko s prírodnou trávou

Hlavné ihrisko pre kategórie dorastencov





## **ŽIACI**

**U15, Skupina 1 Moravsko Sliezkej Ligy**

**U13, Skupina 1 Moravsko Sliezkej Ligy**

**U14, Skupina 2 Moravsko Sliezkej Ligy**

**U12, Skupina 2 Moravsko Sliezkej Ligy**

Vedľa centrálného štadióna sa nachádza atletický štadión na ktorom trénujú všetky žiacke družstvá. taktiež sa tu nachádza aj malé ihrisko s umelou trávou pre žiakov. Športová hala sa nachádza vedľa centrálného štadióna, ktorú využívajú žiaci. Regeneráciu a aj posilňovňu využívajú v priestoroch športovej haly. Zápasy odohrávajú na centrálnom štadióne, alebo na umelej tráve v Starom meste. pokiaľ nie je možné odohrať zápasy v domácich podmienkach , majiteľ klubu vlastní autobusovú dopravu ktorá je mužstvám vždy kedy potrebujú k dispozícií.

**Tréner U15** – Kameník Ján EURO A Licencia

**Tréner U14** – Hábl Marek EURO PRO Licencia Tréner mládeže ČMFS

**Tréner U13** – Machala Ondřej EURO A Licencia

**Tréner U12** – Frajt Marcel EURO A Licencia

Družstvo starších žiakov



## **PRÍPRAVKY**

### **U11, Okresné súťaže prípraviek**

### **U10, Okresné súťaže prípraviek**

### **U9, - Regionálne turnaje prípraviek**

Taktiež majú svoje sídlo na centrálnom štadióne a využívajú atletický štadión s prírodnou trávou, futbalové ihrisko s prírodnou trávou kde aj trénujú. Taktiež majú k dispozícii malé ihrisko s umelou trávou, športovú halu, posilňovňu hneď vedľa štadióna.

**Tréner U11,** Jurásek Dávid EURO B Licencia

**Tréner U10,** Beran Michal EURO B Licencia

**Tréner U9,** Bukvic Martin EURO A Licencia

**Tréner U8,** Lukáš Radovan EURO B Licencia

**Tréner U 7-5,** Ondra Ján tr. mlád. ČMFS Beran,Radovan Euro B Licencia

Každé mládežnícke družstvo má svoju kabínu, ale pre potreby klubu ich musia niekedy uvoľniť pri zápasoch, okrem A mužov, Juniorky, a U 19 ktorí nikdy neuvoľňujú svoje kabíny.

Výberové kritériá iba pri dopĺňaní družstiev U14,U15,U16,vykonáva sa diagnostikovanie hráčov, technické, motorické testy a podľa nich sa rozdeľujú hráči do skupín ktoré sú oceňované, Nadštantart , Štandard, Normálni.



## Športová hala pre žiacke družstvá a prípravky



## Centrálny štadión spojený s atletickým kde je centrum pre žiakov a prípravky



A mužov oblieka firma **KAPPA**

Juniorku a mládež oblieka firma **UMBRO**

Ženy a dievčatá oblieka firma **UMBRO**

Koordinátorom pre zabezpečenie harmonogramu hracích a tréningových plôch taktiež aj autobusovej dopravy pre všetky mužstvá je pán **SOMBERG**, ktorý je aj trénerom U 17.

## **ŽENY**

Oddiel ženského futbalu pod názvom DFC Compex Otrokovice bol založený na jeseň roku 1991. Pri založení klubu stál spolumajiteľ firmy Compex Otrokovice pán Ing. Ladislav Kvapil, ktorý doteraz pôsobí v klube ako sekretár ženského futbalu. Prvý majstrovský zápas družstva žien bol odohraný v II. lige dňa 6.9.1992. V prvom roku obsadilo družstvo žien 4. miesto. V ročníku 1993-1994 prišiel postup do I ligy, keď v súťaži Compex nestratil ani bod a vyhral s celkovým skóre 95:1. Od ročníku 1994-1995 hrá družstvo I. Celoštátnu ligu žien v Českej republike bez prestávky. Od ročníku 2006-2007 sa ženské družstvo premenovalo pod hlavičku 1. FC Slovácko, a.s., kde sa postupne pri „A“ družstve žien vytvárali taktiež mládežnícke dievčenské družstvá.

U19,

U15,

U13,

U11,

Začala fungovať spolupráca a prepojenie medzi dievčenským futbalom a školami.



## Týždenný plán U-19 ženy

| DATUM       | ČAS ZRAZ/ODCH. | MIESTO      | T/Z | UDALOSŤ                     |
|-------------|----------------|-------------|-----|-----------------------------|
| PO 1.3.2010 | 16:45 16:30    | Širůch HALA | T   | TJ č.28, regenerácia        |
| ÚT 2.3.2010 | - -            | -           | -   | -                           |
| ST 3.3.2010 | 19:00 18:45    | Širůch UT   | T   | TJ č.29                     |
| ČT 4.3.2010 | 17:00 16:45    | Širůch UT   | T   | TJ č.30                     |
| PÁ 5.3.2010 | - -            | -           | -   | -                           |
| SO 6.3.2010 | - -            | -           | -   | -                           |
| NE 7.3.2010 | 14:00 08:15    | Širůch      | Z   | Slovan Bratislava-1.FCS U19 |

Týždenný plán č.9 (1.3. - 7.3.2010)

### **PORADY**

### **Z "A" MUŽSTVOM**

Športový riaditeľ p. Soukup v spolupráci s trénerom A mužstva p. Mazurom každý pondelok vykonávajú rozbor zápasu a hodnotia každého hráča, ale aj mužstvo ako celok z posledného zápasu. V spolupráci s talianskou firmou, ktorá im na druhý deň po zápase odovzdá podrobnú analýzu o zápase a každom jednotlivcovi. Následne v pondelok tréner pri rozbere zápasu s mužstvom hodnotí jednotlivcov a aj kolektív a rozoberá kladné ale aj záporné činnosti hráčov a mužstva.

Vo štvrtok ráno sa znova stretne športový riaditeľ s trénerom A mužstva, spoločne analyzujú najbližšieho súpera, a pripraví taktický plán na najbližší zápas. Po porade so športovým riaditeľom, tréner potom vykoná rozbor zápasu najbližšieho súpera s mužstvom aj sledovaním videonahrávky. Následne tréner ukáže na videonahrávke slabé, ale aj silné stránky súpera a určí ako sa bude mužstvo pripravovať na súpera.



Nástup hráčov na zápas



Miestnosť rozborov zápasov



## S MLÁDEŽNÍCKIMI TRÉNERMI

Odborné porady mládeže sa konajú 2x v týždni a vedie ich športový riaditeľ p. Soukup s koordinátormi sekcií. Každý pondelok odovzdávajú tréneri vedúcim sekcií hodnotenia zo zápasov. Následne sa koná schôdza trénerov po sekciách, dorast, žiaci, prípravky s pánom Soukupom, kde informujú športového riaditeľa o úspechoch, neúspechoch hráčov a nakoniec zhodnotia pozbierané hodnotenia o zápasoch spoločne. Štvrtok porada so športovým riaditeľom, kde sa rozoberajú najbližšie zápasy, so zostavami mužstiev na najbližšie zápasy. Určia si akým herným systémom budú hrať. Taktiež každý týždeň štvrtok rozoberajú na poradách jednu tému z herných činností družstiev, postupný útok, pozičná obrana. Vždy si určia niečo nové a zaujímavé.

## FAN CLUB 1 FC SLOVÁCKO



Fotogaléria s tréningového procesu A mužstva Slovácka.

### Tréning v stredu



### Tréning vo štvrtok





Predzápasový tréning A mužstva na centrálnom ihrisku



Tréning v piatok pred sobotňajším zápasom



Posilňovňa v útrobách centrálnego štadióna





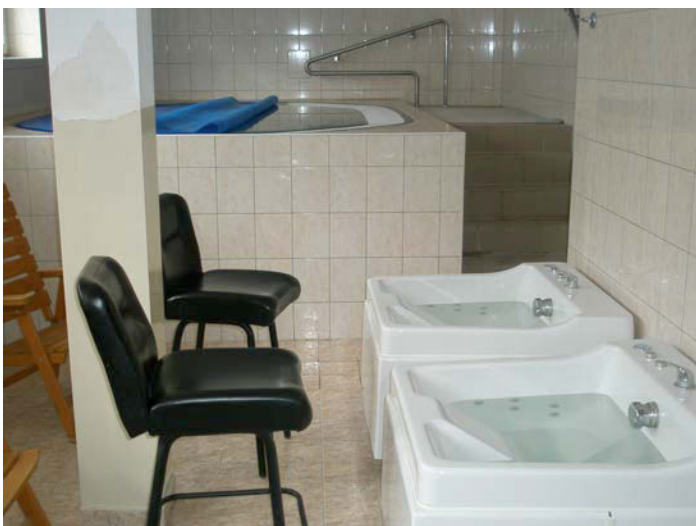
Priamo na chodbe sa čistia kopačky



Kabína A mužov



Velnes – regenerácia taktiež priamo na centrálnom štadióne.





## Polifunkčné ihrisko v areáli v Starom Meste



Tréner Slovácka Jozef Mazura v rozhovore s Cyrilom Stachurou v miestnosti kde prebiehajú rozbory zápasov.



## Odpočívareň A mužstva

