



# AS Trenčín

Milan Hanko  
Radoslav Rojko

2014

# Klub

- **Adresa:** AS Trenčín  
Mládežnícka 2313  
Trenčín 911 01
- **Vznik:** 1992 (Ozeta Dukla)
- **Štadión:** Na Sihoti (4300 divákov)
- **Farby:** červená, biela
- **Majiteľ:** Tscheu La Ling
- **Predseda:** Mgr. Róbert Rybníček
- **Športový riaditeľ:** Igor Štefanko



# Úspechy

- **Fortuna liga (1.liga):**  
2.miesto: 2014  
3.miesto: 2013
- **DOXXbet liga (2. liga):**  
vít'az: 2011  
2. miesto: 1997, 2009, 2010
- **Európska liga UEFA:**  
účasť: 2013, 2014
- **UEFA Intertoto Cup:**  
účasť: 1998, 1999, 2000, 2002

# A - mužstvo

- **Tréner:** Martin Ševela
- **Asistenti:** Ivan Vrabec  
Vladimír Cifranič
- **Tréner brankárov:** Roman Hodál
- **Členovia realizačného tímu:** technický manažér  
manažér A-tímu  
technický asistent  
videoanalytik  
lekár A-tímu  
masér  
vedúci mužstva  
fyzioterapeut



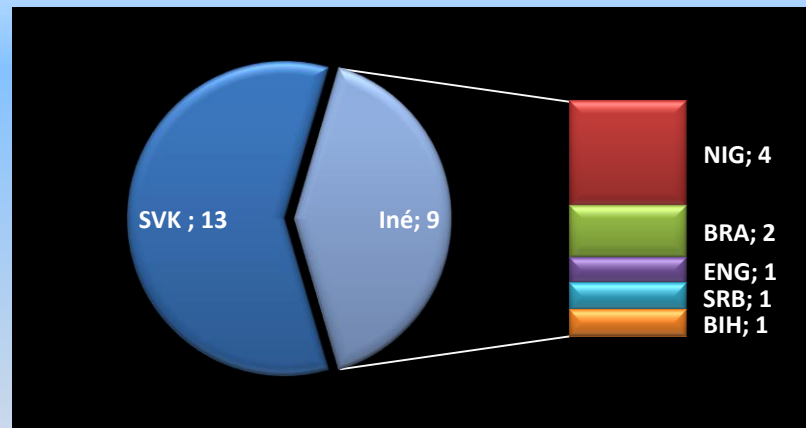
# A - mužstvo

• **Kapitán:** Peter Kleščík

• **Hráči, brankári:** 21 + 2

• **Odchovanci:** 10 + 1

• **Vekový priemer:** 21 rokov



• **Brankári:** 2      **Obránci:** 8      **Záložníci:** 9      **Útočníci:** 4

# Mládež

- **Dorast:** U19 I. liga  
U17 I. liga  
U16 I.liga
- **Žiaci:** U15 I. a III. liga  
U14 I. a III. liga  
U13 I. a III. liga  
U12 I. a III. liga
- **Prípravka:** U11  
U10  
U9  
U8  
**Predprípravka:** U7  
U6
- **Ženy, Žiačky**

# Poznatky

- **Filozofia hry:** Byť dominantný!
- **Dôraz:** prudká prihrávka, odskok, 1. dotyk, sebakoučing, koncentrácia
- **Periodizácia TP v mládeži:** počas celého roka sa trénuje rovnako bez ohľadu na PO, HO, PrO
- **Škola:** od U10 povinný nástup na športovú školu, hráč musí spĺňať primeranú vzdelanostnú úroveň
- **Porada:** 1 x týždenne, všetci tréneri žiakov a dorastencov, šéftréner prípraviek a športový koordinátor, analýza zápasov, technické veci

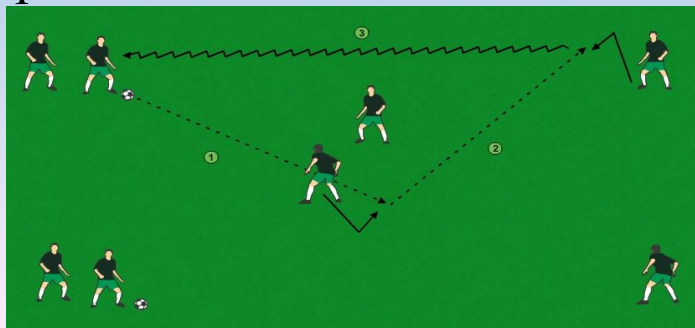
# Zápas

- **Formácia:** 4 - 3 - 3
- **KO:** vysoko vysunutí až na útočnej línii
- **Defenzívny štít:** hlboko stiahnutý medzi SO, tvorca hry spolu so SO
- **Rysy v ÚF:** dominancia v hre, prvá myšlienka kolmá hra vpred, trpezlivosť na vytvorenie prienikových prihrávok, kombinačná hra zväčša na 1, 2 dotyky, odvaha do súbojov 1 v 1, prudké prízemné prihrávky, presné diagonály na 60 m, vysoko vysunutá obrana
- **Rysy v OF:** okamžitý prechod do presingu, dravý vysoký presing až 6 hráčov na malom priestore, disciplína



# TJ

- **CORE tréning:** často využívané, pred a po TJ, počas TJ v IO
- **Bago alebo Nohejbal:** na začiatku každej TJ, bago v rôznych variantoch
- **PC 15'-30' (vid'. ukážka):** v prípravnej časti TJ, typické drillové cvičenie pre všetky kategórie, zamerané na prienikové alebo diagonálne prudké prízemné prihrávky, odskok, prevzatie, vedenie lopty, rôzne variácie, zložitosť sa zvyšuje pridaním narážaciek



# TJ

- **Rýchlostne koordinačné cvičenia:** dôraz na presné prevedenie
- **Rýchlostne výbušné cvičenia:** naviazané na streľbu alebo 1 v 1
- **Silovo rýchlostná TJ:** od kategórie U16, 30'-45' posilňovňa, 15' CORE, 15' rýchlosť
- **Predprípravka, Prípravka:** zameranie na všestranný rozvoj
- **Koncepcia:** takmer totožné TJ od kategórie U13 po mužov
- **U11 a U12:** často trénujú spolu, aby sa uľahčil prechod z prípraviek do žiakov

# TJ

- **TOP TJ:** vybraný hráči žiakov a dorastencov sa zúčastnia 1 x týždenne špeciálneho tréningu na rozvoj IHČ, vedie asistent trénera mužov, tak majú tréneri mužov prehľad o novom objave
- **Mládežnícky Hráč mesiaca (vid'. ukážka):** hráč/hráčka od prípraviek až po žiakov, hodnotí sa športová stránka, výsledky v škole, prístup k TJ apod., hráč absolvuje TJ s mužmi a získa kopačky s vyšíťm menom a natočí rozhovor





Milan Hanko  
Radoslav Rojko

Špeciálne poďakovanie patrí pánovi Igorovi Štefankovi.

# ĎAKUJEME ZA POZORNOSŤ

Práca je spracovaná pre potreby webu [www.trenerportal.sk](http://www.trenerportal.sk)  
2014