

Náš pohľad!



Adrián Guľa
13.12.2017, Praha



Adrián Guľa

Dátum narodenia: 29.6.1975

Miesto narodenia: Nováky

Trénerská kariéra: 2009 - 2013 - AS Trenčín
2013 - 2020 - MŠK Žilina

Trénerské úspechy: AS Trenčín - postup do ligy,
5.miesto, 3.miesto
MŠK Žilina - 2.miesto, 1.miesto

Tréner roka SR 2012, tréner Fortuna ligy 2017



Ako vidíme futbal?
Čo je pre nás dôležité?

Ako vidíme futbal?

- Radosť.
- Vášeň.
- Energia.
- Možnosť ovplyvňovať životy ľudí.
- Poslanie.
- Životný štýl.



Optika hry? (Ako my vidíme futbal?)

Ako chceme hrať?

- Dominovať.
- Aktivita.
- Atraktivita.
- Konštruktivita.
- Rozvoj - zlepšovanie hráča, formácie, tímu.
- Prechodové fázy.
- Prepojenie s akadémiou.
- Medzinárodná konfrontácia.
- Víťazná mentalita (doma, vonku).



Ako chceme hrať?

- Základné rozostavenie 4-3-3 v ofenzíve.
- Prechod do rozostavenia 3-4-3, 3-5-2, 3-4-1-2.
- Defenzíva - 4-1-4-1, 4-4-2, občasné využitie 5-3-1-1.



What i want? Čo chcem?

- Ako chcem hrať?
- Ako má vyzerat' môj hráč?
- Čo chcem ako kouč?

Povedala by si mi prosím Ťa, ako sa odtiaľto
dostanem? opýtala sa Alica.

Záleží na tom, kam sa chceš dostať, povedala jej
mačka. To je mi jedno, povedala Alica.

Tak potom je jedno, kadiaľ pôjdeš, povedala Alici
mačka.

Alica v krajine zázrakov.

Ako chcem hrať, tak musím trénovať!



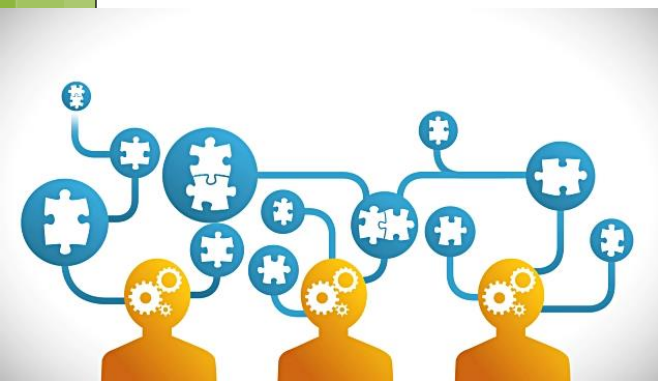
„Najdôležitejšou zložkou nášho systému je tréning. Všetko, čo sa deje v sobotu popoludní, sa už niekedy predtým udiało na tréningu. Keby som znova začínal ako tréner, zameral by som sa hlavne na to, aký postoj majú jednotliví hráči k tréningu.“

Alex Ferguson.



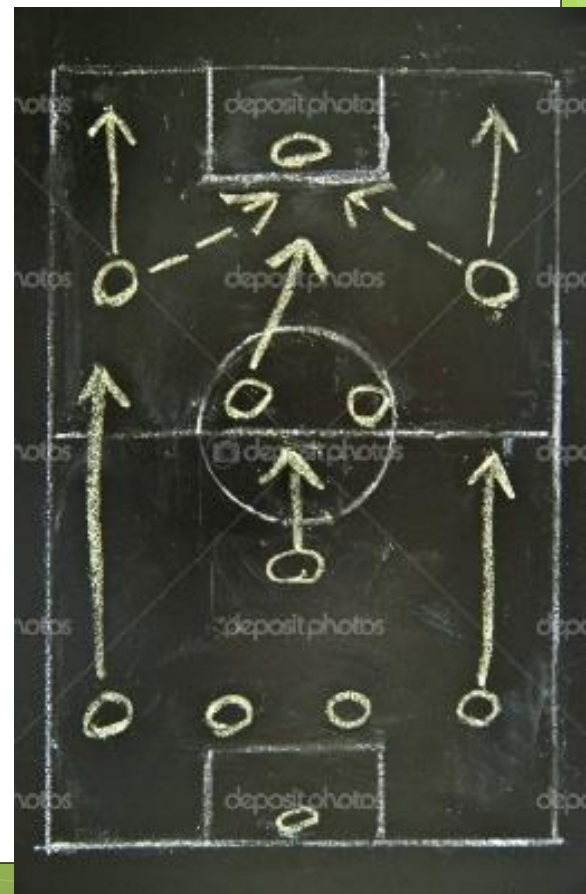
Dôvera v proces!

- O čo sa hráč môže oprieť?
(noviny, sociálne siete, manager, televízia, výsledok....)?
- Preto to vidím cez proces!!!
- Čo je pre nás dôležité?
- **SEBAVEDOMIE!!!**
- Čo je proces?



Štruktúra našej tréningovej jednotky

- **Predrozcvičenie** (FMS, rolery, individualizácia, fyzio, kondiční, asistenti, balancia, stabilizácia, silový program,.....).
- **PC (5xP).**
- **PH - futbal.**
- **Hra - futbal**
 - úlohy
 - princípy
 - kreativita
 - rozvoj
- **Individualizácia (pozície).**
- **Regenerácia.**



V každom prípravnom, hernom
cvičení a prípravnej hre sledujeme
prácu na detailoch **5P!!!**

- P - prvý dotyk!
- P - presnosť!
- P - prudkosť!
- P - pohyb (odskok, výber miesta, stavanie sa)!
- P - povedať si o prihrávku (koučing)!



PC

Aký typ → Taktické
Technické
Kondičné
Regeneračné

.....



PC

Prečo?

- Sebavedomie.
- Počet kontaktov.
- AE režim(kondícia).
- Intenzita.
- Rýchlosť.
- Futbal.

Ako?

- Rozostupy.
- Vzdialenosti.
- Cieľ.
- Počet hráčov.





Prípravné cvičenia

PH

Prečo?

- Držanie lopty.
- Rýchlosť.
- Tempo - intenzita.
- Ofenzíva.
- Počet herných situácií pod tlakom.
- Počet kontaktov.
- Detail - hrať v pozíciách.
- Extra hráči, koučing.
- Futbalový rozvoj(so zachovaním energetického krytia - AE, ANP, LA.



Pravidlá



- Čo chceme?
- S kým hráme?
- Aký priestor potrebujem?
- Čo funguje nám?
- Čo chceme zlepšiť?
- Extra hráči!



Prípravné hry

Hra

„Ked' chceš vedieť
dobre hrat', musíš veľa
hrat'!“



Hra

Aký typ → Taktická
 → Emočná
 → Kondičná

Hra na víťazstvo (nie na výsledok)...

Princípy hry = posty, úlohy pre hráča
v HF, tempo, víťazná mentalita.



Hra

Individualizácia

Čo chceme?

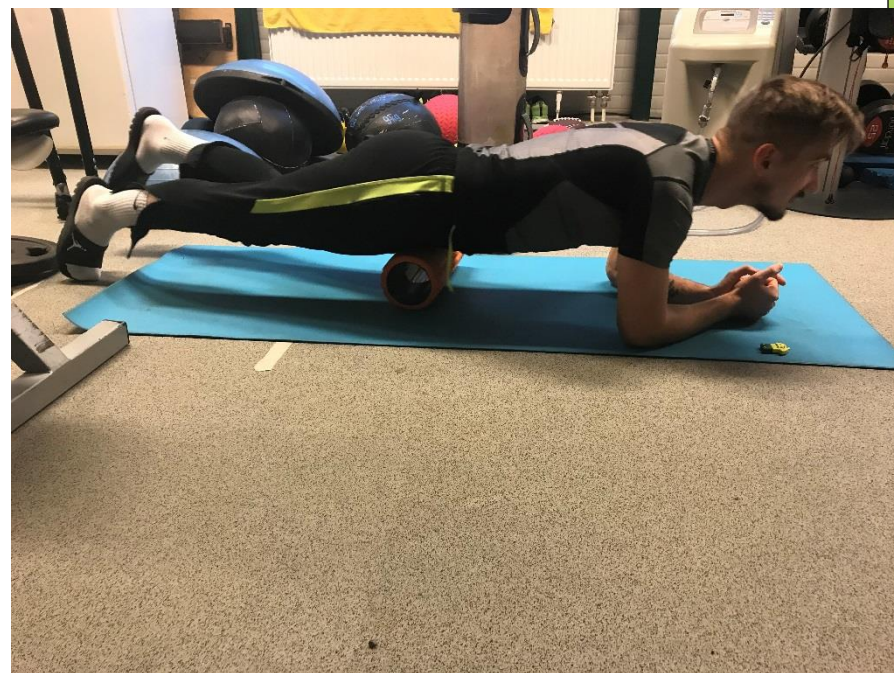
- Rozvoj futbalovosti!
- Posty.
- 1. dotyk.
- Diagonál.
- Góly, nábehy – vykopaná noha.



Individualizácia

Kedy?

- Každý deň!
- Aj fyzično, strečing..... ÁNO!!!!!!!



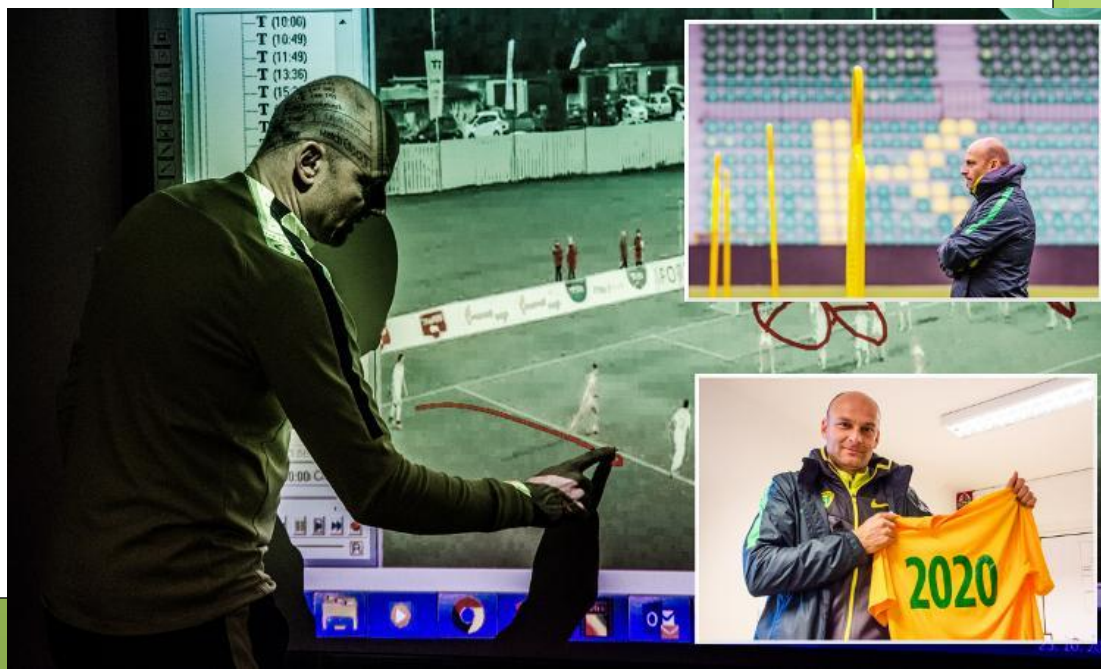
Regenerácia

- Vitamíny podľa krvných odberov (pred, medzi, po TJ).
- Kryo.
- Lymfodrenáž.
- Váha (pred - po).
- Sportmind.
- Mentalcoach.
- Mentálna diéta.



Analýza

- Video (natočenie všetky tréningové jednotky).
- Zápas.
- Súper.
- Top hráč - tím.
- Vlastný server - tablety (individuálny rozvoj).
- Instat.
- Garmin.



Klubová filozofia

- B tím - druhá liga (ročníky 2000, 1999, 1998, 1997).
- U 19 - spoločný tréningový proces s B tímom.
- U17, U16, U15 - rovnaký jazyk MŠK ŽILINA.
- Podobná štruktúra TJ.
- Úlohy v HF.
- Princípy hry - obrana, útok.
- Základné herné rozostavenie 4-3-3.







Filozofia...



Transfery!

- Príprava hráčov na top futbal!
- Výchova mladých hráčov, postoj, mať rád futbal - získame trénerov, masérov, novinárov, manažérov so správnym prístupom!
- Spoločné víťazstvá klubu.
- Transfery.
- Európska konfrontácia.
- Hráči z vlastnej akadémie (prešli rukami našich trénerov).
- Titul, pohár.



Motivácia?

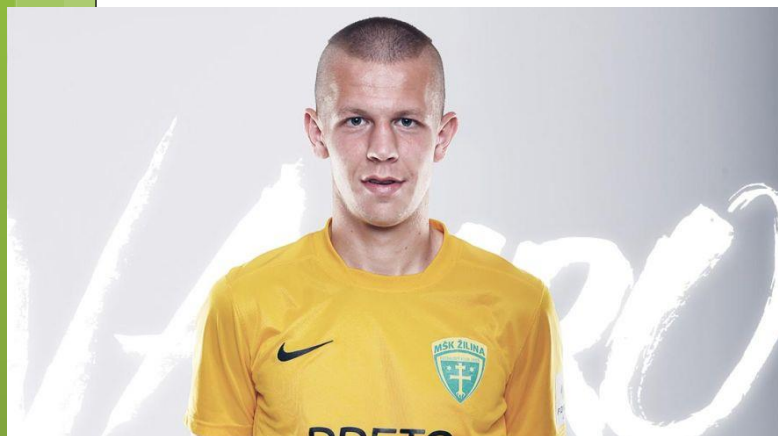
Škriniar Milan(21 rokov) - Inter Miláno (cca 1,5 mil EUR Sampdoria, teraz cca 23 mil EUR Inter).

Bénes László(18 rokov) - Mönchengladbach (cca 6 mil EUR)

Mihálik Jaroslav(22 rokov)-Slávia Praha(cca 800tis EUR)

Vavro Denis(21 rokov)-FC Kodaň????

Hlohovský(Kórea), Mabouka(Izrael), Jelič(Rakúsko), William(Turecko),





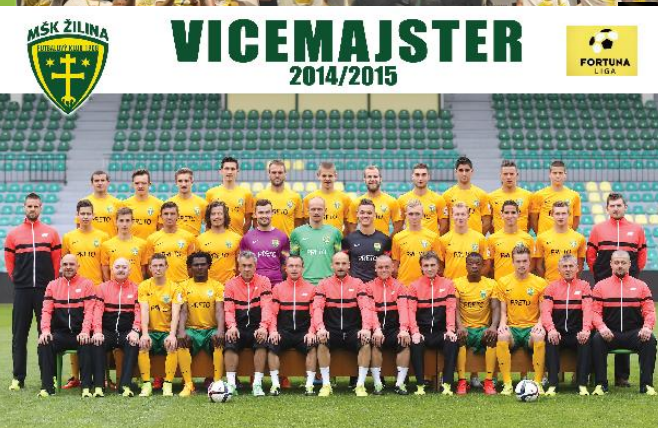
Úspechy

2.miesto - 2015.

Pohár UEFA 2015.

Zisk titulu 2017.

Kvalifikácia Liga majstrov.



PRETO





Ako chceš hrať, tak
musíš trénovať!



Ďakujeme za
pozornosť a
prajeme veľa
úspechov.