

BULLETIN

FORTUNA LIGA 2020/2021

5. kolo

NEDEĽA 30.8. 19:00

ŠTADIÓN MŠK ŽILINA



www.mskzilina.sk



PRETO





NEDEĽA 30.8.

19:00

5. KOLO

FORTUNA LIGY 2020/2021

STADIÓN MŠK ŽILINA

Rozhodca:

1. asistent rozhodcu:

2. asistent rozhodcu:

Náhradný rozhodca:

Delegát stretnutia:

Pozorovateľ rozhodcov:

Martin Dohál

Branislav Hancko

Jakub Košecký

Michal Smolák

Jaroslav Švarc

Ľubomír Suchý



VS



REALIZAČNÝ TÍM MŠK ŽILINA



**ŠPORTOVÝ
MANAŽER
KAROL
BELANÍK**



**HLAVNÝ
TRÉNER
PAVOL
STAŇO**



**ASISTENT
TRÉNERA
PETER
ČERNÁK**



**TRÉNER
BRANKÁROV
DUŠAN
MOLČAN**



**TÍMOVÝ
MANAŽER
VLADIMÍR
LEITNER**



**VEDÚCI
TÍMU
MARIÁN
VARGA**



**KONDIČNO-
REHABILITAČNÝ
MANAŽER
MILAN
ČAPAY**



**FYZIOTERAPEUT
TOMÁŠ
LINTNER**



**MASÉR
MARKO
KOPAS**



**KONDIČNÝ
TRÉNER
VLADIMÍR
PEREČTA**



**VIDEOTECHNIK
JURAJ
JACKO**



**MASÉR
ROMAN
BEDNÁROVSKÝ**

ÚTOČNÍCI

7
PATRIK
MYSLOVIČ
19r. (SVK)

17
JAKUB
PAUR
28r. (SVK)

32
KRISTIÁN
BARI
19r. (SVK)

29
DÁVID
ĎURIŠ
21r. (SVK)

20
ADAM
GOLJAN
19r. (SVK)

16
PATRIK
ILKO
19r. (SVK)

19
TIMOTEJ
JAMBOR
17r. (SVK)

6
ADRIÁN
KAPRÁLIK
18r. (SVK)

90
DAWID
KURMINOWSKI
21r. (POL)

ZÁLOŽNÍCI

25
TOMÁŠ
NEMČÍK
19r. (SVK)

66
MATÚŠ
RUSNÁK
20r. (SVK)

15
KRISTIÁN
VALLO
22r. (SVK)

27
BRANISLAV
SLUKA
21r. (SVK)

21
JÁN
BERNÁT
19r. (SVK)

11
VAHAN
BICHAKHCHYAN
21r. (ARM)

18
ENIS
FAZLAGIĆ
20r. (MKD)

24
MARTIN
GAMBOŠ
22r. (SVK)

9
MIROSLAV
GONO
19r. (SVK)

BRANKÁŘI

30
ĽUBOMÍR
BELKO
18r. (SVK)

22
SAMUEL
PETRÁŠ
21r. (SVK)

1
MILOŠ
VOLEŠÁK
36r. (SVK)

35
MAREK
TEPLAN
18r. (SVK)

28
BENSON
ANANG
20r. (GHA)

2
DOMINIK
JAVORČEK
17r. (SVK)

14
JAKUB
KIWIOR
20r. (POL)

5
ADAM
KOPAS
21r. (SVK)

23
JÁN
MINÁRK
23r. (SVK)

OBRANCOVIA



MFK Zemplín Michalovce

Rok založenia: 2005 • Klubové farby: modrá, žltá • Minulá sezóna: 6. miesto

Štadión: Mestský futbalový štadión Michalovce | kapacita 4 440 divákov

Vzájomné zápasy minulá sezóna: 3:0 (v), 1:1 (d), 5:0 (d)

Historická bilancia: ŽILINA – MFK ZEMPLÍN MICHALOVCE 17 10 3 4 36:15

Další anglický týždeň, už druhý v sezóne a tentoraz ešte náročnejší, sme odštartovali na ďalekých Britských ostrovoch a zakončíme ho v domácom stánku. Šošonom sa do cesty postaví súper, proti ktorému sme vysokou výhrou spečatili vicemajstrovskú pozíciu po minulej sezóne. Cieľom je teda nadviazať proti Michalovciam na päťgólové víťazstvo zo začiatku júla.

Zemplínčania sa v uplynulom ročníku dostali na poslednú chvíľu do prvej šestky. Zverenci Jozefa Majoroša však v nadstavbe uhráli len dva body za domáce remízy proti Ružomberku (1:1) a Trnave (2:2). Na ihriskách súperov to boli jednoznačne prehry – v Dunajskej Stredе 0:5, na Tehelnom poli so Slovanom 0:4 a v poslednom kole sme debakel 5:0 uštedrili Michalovčanom aj my. Nás dnešný súper si sezónu predĺžil o semifinálový zápas baráže o poslednú európsku miestenu. Stopku mu však vystavil Ružomberok, ktorý ho vyradil po výsledku 1:0.

Po konci sezóny v Michalovciach nezostal kameň na kameni. Zemplín v priebehu krátkej prestávky opustili viaceré opory, a tak museli v MFK skladáta káder prakticky nanovo. Modro-žlté farby už neoblieka brankárka opora Matúš Kira, v poli sa musí nás dnešný súper vysporiať so stratou slovenskej kostry kádra v podobe Jakuba Griča, Petra Kolesára, Milana Kvocera či štvorce legionárov. Michalovčania doplnili káder o Gréka Polisa Volanakisa, Panamčana Ricarda Phillipsa z Dunajskej Stredy, z Udinese Calcio posilnil Zemplínčanov Filip Vaško a najnovšiu akvizíciu predstavili funkcionári MFK tento týždeň, keď

angažovali chorvátskeho brankára Mateja Markoviča. Súperovi však zostali v kádri niektoré mená z predchádzajúceho ročníka, napríklad španielsky obranca Ian Soler, nigérijský útočník Sidibé Modibo a v neposlednom rade skúsený Igor Žořčák, ktorý aj naďalej pokračuje vo svojej bohatej hráčskej kariére.

Michalovčania v generálke na ligu uspeli proti maďarskému Mezőkövesdu tesne 1:0, odvtedy však nepoznajú chuť víťazstva. V prvých troch fortunáligrých kolách nestáčili postupne na Trnavu (domáca prehra 0:2) a vonku na Slovan (0:5) a Senicu (0:3). Bez bodu, streleného gólu a s nelichotivým skóre 0:10 sa až do utorka kŕčil MFK na dne ligovej tabuľky. V utorkovej dohrávke však streli prvý gól, ktorý mu priniesol aj prvú výhru v sezóne. Vítazstvo 1:0 nad Zlatými Moravcami ho v nekompletnej tabuľke posunulo na predposledné priečie.

Pri poslednom vzájomnom zápase sa nám vybavujú iba príjemné spomienky. Rozlúčka s legendou klubu Viktorom Pečovským sa niesla v duchu päťgólovej kanonády, ktorú budú chcieť staňovci opäť zopakovať pred zaplnenými tribúnami a tradičnej podpory.

Budť naším dvanásťtym hráčom aj v novej sezóne.

Sme hrdí, keď sa víťazí a verní, keď sa nedarí.

PRETO spoločne

MŠK Žilina, na Slovensku najlepšia!

HLAVNÝ TRÉNER

Jozef Majoroš

BRANKÁRI

31 ROSTYSLAV DEHTIAR (UKR) 2001

30 TOMÁŠ DRÁB (SVK) 1999

1 MATEJ MARKOVIČ (CRO) 1996

OBRÁNCOVIA

33 MARTIN KOLESÁR (SVK) 1997

23 IAN SOLER PINO (ESP) 1996

18 ALEJANDRO MENDEZ (ESP) 2001

26 MATÚŠ VOJTKO (SVK) 2000

4 ARTEM VOVKUN (UKR) 2001

5 POLYDEFKIS VOLANAKIS (GRE) 1993

17 FILIP VAŠKO (SVK) 1999

ZÁLOŽNÍCI

16 MATÚŠ BEGALA (SVK) 2001

88 ADAM GRIGER (SVK) 2004

8 DANILO SPOLJARIĆ (CYP) 1999

11 DIMITRIOS POPOVITS (GRE) 1995

28 GEORGIOS NEOFYTIDIS (GRE) 2000

7 CHRISTOS KOUNTOURIOTIS (GRE) 1998

29 MATEJ TRUSA (SVK) 2000

10 IGOR ŽOŘČÁK (SVK) 1983

42 KAMIL REČIČÁR (SVK) 2002

21 MICHAL TÓTH (SVK) 2003

79 LUKÁŠ LUKČO (GRE) 2001

ÚTOČNÍCI

45 MAKSYM HIRNYI (UKR) 2001

70 RICARDO PHILLIPS (PAN) 2001

19 SIDIBE MODIBO (NER) 1992

Nové Sorento už od 42 990 €



S O R E N T O



Kombinovaná spotreba paliva: 5,1 – 7,1 l/100 km, emisie CO₂: 134 – 162 g/km /WLTP.

*Záruka 7 rokov/150.000 km. Obrázok je ilustračný.

The Power to Surprise



Auto Beccchi

Košická 1601, 010 01 Žilina, Tel: 041/511 61 00,
info@autobecchi.sk, www.autobecchi.sk

„Dôležité je začať so silovým programom už v mládeži,“ hovorí fyzioterapeut Tomáš Lintner

V klube pracuje už trinásť rokov a okrem samotnej rehabilitácie má pod dohľadom spolu s ostatnými kolegami aj kondično-silovú zložku tréningov. Tomáš Lintner nám prezrádza, ako sa hráči adaptovali v prvom tíme aj po tejto stránke, aká dôležitá je silová príprava už v Akadémii MŠK a ako vplýva na počet zranení.

Tomáš, do prvého tímu prišli viacerí hráči z Akadémie MŠK. Ako sa mladí chalani adaptovali na silový proces „A“-tímu?

„V prvom rade sme pocítili výraznejší význam silovej zložky v tréningoch našich mládežníckych celkov. Chalani, ktorí prišli, totiž mali silový program – jeho kostru – zažitú už niekoľko rokov z mládeže. Hráči tak prišli dobre pripravení na svoju vekovú úroveň. Profitujeme z toho, že nielen herný, ale aj kondično-silový systém máme potiahnutý do mládeže. Ako postupujú hráči futbalovo, tak



sa posúvajú aj v technicko-silových veciach. Majú osvojenú správnu techniku cvičenia, je na nich vidieť silový základ. Posun a záťaž je v „A“-tíme samozrejme väčšia.“

V čom konkrétnie?

„V prvom tíme sa už zameriavame na najpodstatnejšie zložky silového programu. V „Áčku“ už oveľa vyššie nároky na intenzitu v samotných futbalových tréningoch. Preto sa

PRETO
RYBA ŽILINA

ŽILINSKÁ JE MŇAM!

TO NAJLEPŠIE POD HLADINOU

WWW.PODHLADINU.SK



zameriavame špecificky na konkrétné cviky ako drepky, mŕtve ľahy, výpady a pod... Chalani sú stále mladí, preto musíme s nimi pracovať citliovo."

To znamená, že potrebujú cvičiť viac, alebo naopak menej?

„Je to veľmi individuálne. Najdôležitejšie je, aby sme udržiavali kontinuitu silového programu. Hovoríme to najmä preto, že do silového programu vstupuje často najpodstatnejší faktor – samotné zápasy. Ak je tých stretnutí viac ako teraz, prispôsobujeme sa aktuálnej situácii. V tomto prípade je preto ľahké hovoriť, či cvičiť viac alebo menej. Správne je tak akurát. Hlavným bodom ostáva nastavenie procesu tak, aby bol obsiahnutý v každom mikrocykle.“

Si tu dlhšie, preto môžeš zhodnotiť, či sa odzrkadluje táto filozofia v kondično-silovej príprave aj na počte zranených.

„Týmto programom chceme ovplyvňovať hlavne bezkontaktné typy zranenia – svalové, šľachové a úponové zranenia. Všeobecne pozorujeme zníženie, zaznamenávali sme to dokonca presne a išlo o 30-40% pokles zranení. Je potrebné povedať, že sme to porovnávali ešte s predošlým, výrazne starším mužstvom. Má to však určite efekt na bezkontaktné zranenia.“

Ako je to v tomto ročníku?

„Treba povedať, že hodnotiť momentálny zdravotný stav v tejto konkrétnej sezóne je ešte predčasné. Tieto parametre vyhodnocujeme až tak v polovici sezóny. Vieme totiž, že so stúpajúcim počtom odohraných zápasov a vzrástajúcou únavou môžu práve takéto zranenia prísť, a preto ich chceme nastaveným procesom vo veľkej miere eliminovať.“



TABUĽKA PRED 5. kolom

1 Dunajská Streda	4	4	0	0	16:2	12
2 Trnava	4	2	1	1	7:4	7
3 Slovan BA	3	2	0	1	11:2	6
4 MŠK Žilina	4	2	0	2	10:6	6
5 Fk Pohronie	4	1	2	1	6:6	5
6 Zlaté Moravce	4	1	2	1	5:5	5
7 Sered'	3	1	1	1	4:6	4
8 Nitra	4	1	1	2	3:13	4
9 Ružomberok	4	0	3	1	4:6	3
10 Senica	3	1	0	2	3:8	3
11 Michalovce	4	1	0	3	1:10	3
12 Trenčín	3	0	2	1	5:7	2

PROGRAM 5. kola

SOBOTA 29.8.

Senica – Nitra (18:30)

Trnava – Sered' (19:00)

NEDELA 30.8.

Zlaté Moravce – Dunajská Streda (19:00)

Žilina – Michalovce (19:00)

Ružomberok – Pohronie (19:00)

PONDELOK 31.8.

Trenčín – Slovan BA (20:30)

NAJLEPŠÍ STRELCI:

Bichakhchyan (Žilina) 4 góly,

Faško (Nitra), Strelec (Slovan), Balić, Ramirez,

Davis (všetci Dunajská Streda) po 3 góly

PRETO



**PRETO
RYBA ŽILINA**



kofola
original



ELZA

11 TEAMSPORTS



**PRECISION
MADE
HERE**

JOIN US AT NIKE.COM.FOOTBALL