BULLETIN

MŠK ŽILINA
FUTBALOVÝ KLUB 1908

FORTUNA LIGA 2019/2020 • NEDEĽA • 16. 2. 14:00 • 19. kolo • ŠTADIÓN MŠK ŽILINA

FORTUNA LIGA

PRETO RYBÁ ŽILINA

PRETO

ÚLK

mskzilina.sk

FORTUNA LIGA

NEDEĽA
16. 2. 14:00
19. kolo

MŠK ŽILINA

ŠTADIÓN MŠK ŽILINA

ROZHODCA:	Michal Smolák
1. ASISTENT ROZHODCU:	František Ferenc
2. ASISTENT ROZHODCU:	Daniel Poláček
NÁHRADNÝ ROZHODCA:	Kristián Michel'
DELEGÁT STRETNUTIA:	Jozef Kovalčík
POZOROVATEĽ ROZHODCOV:	Ladislav Gádoši

REALIZAČNÝ TÍM MŠK ŽILINA

ŠPORTOVÝ MANAŽÉR
KAROL BELANÍK

TÍMOVÝ MANAŽÉR
VLADIMÍR LEITNER

KONDIČNO-REHABILITAČNÝ MANAŽÉR
MILAN ŤAPAY

VEDÚCI TÍMU
MARIÁN VARGA

MASÉR FYZIOTERAPEUT
PETER VOJT

MASÉR
JOZEF HROMKA

MASÉR
MARKO KOPAS

FYZIOTERAPEUT
TOMÁŠ LINTNER

KONDIČNÝ TRÉNER
VLADIMÍR PEREXTA

VIDEOTECHNIK
JURAJ JACKO

A–TÍM MŠK ŽILINA

HLAVNÝ TRÉNER
PAVOL STAŇO

ASISTENT TRÉNERA
ATTILA MALFATTI

ASISTENT TRÉNERA
MÁRIO AUXT

TRÉNER BRANKÁROV
MIROSLAV SEMAN

1
MILOŠ VOLEŠÁK
SVK 35 r.

30
DOMINIK HOLEC
SVK 25 r.

22
SAMUEL PETRÁŠ
SVK 20 r.

20
BESIR DEMIRI
MKD 25 r.

27
BRANISLAV SLUKA
SVK 21 r.

28
BENSON ANANG
GHA 19 r.

14
JAKUB KIWIOR
POL 20 r.

16
PATRIK IĽKO
SVK 19 r.

66
MIROSLAV KÁČER
SVK 24 r.

18
ENIS FAZLAGIĆ
MKD 19 r.

8
LUKÁŠ JÁNOŠÍK
SVK 25 r.

3
MARTIN KRÁLIK
SVK 24 r.

23
JÁN MINÁRIK
SVK 22 r.

13
VLADIMÍR MAJDAN
SVK 20 r.

21
JÁN BERNÁT
SVK 19 r.

4
MIROSLAV GONO
SVK 19 r.

17
JAKUB PAUR
SVK 27 r.

10
FILIP BALAJ
SVK 22 r.

24
MICHAL TOMIČ
SVK 20 r.

15
KRISTIÁN VALLO
SVK 21 r.

5
ADAM KOPAS
SVK 20 r.

25
FILIP KAŠA
CZE 26 r.

7
PATRIK MYSLOVIČ
SVK 18 r.

11
VAHAN BICHAKHCHYAN
ARM 20 r.

6
ADRIÁN KAPRÁLIK
SVK 17 r.

29
DÁVID ĎURIŠ
SVK 20 r.

90
DAVID KURMINOWSKI
POL 20 r.

FC ViOn Zlaté Moravce

Rok založenia: 1995 ▪ **Klubové farby:** červená, modrá ▪ **Minulá sezóna:** 10. miesto
Sídlo: Štadión FC ViOn Zlaté Moravce ▪ **Kapacita:** 3 810
Vzájomné zápasy minulá sezóna: 2:1 (v), 2:1 (d) **Vzájomný zápas aktuálna sezóna:** 0:0 (v)
Historická bilancia: ŽILINA – ZLATÉ MORAVCE 33 25 3 5 80:29

Jarnú časť Fortuna ligy odštartujeme jubilejným desiatym domácim ligovým zápasom proti Zlatým Moravciam. Tie zavítajú na Štadión MŠK po vyše štyroch mesiacoch. Začiatkom októbra čelil náš dnešný súper pod Dubňom Trenčínu, ktorému vzal body po remíze 2:2. Šošoni hostili ViOn doma naposledy pred rokom a po góloch Braňa Sluku s Filipom Balajom sme slávili tesnú výhru 2:1. V spomínanom zápase debutovali v žltozelenom drese dvaja odchovanci – Adam Kopas, ktorý je momentálne na hosťovaní v Senici a náš aktuálny najlepší sedemgólový strelec Ján Bernát.

Zlaté Moravce majú pred začiatkom jarných bojov reálnu šancu zabojovať o prvú šestku v jubilejnej 25. sezóne svojej existencie. V nabitom strede fortunaligovej tabuľky ViOn pred štartom jarnej časti okupuje siedmu priečku, len o skóre za šiestou Trnavou a piatymi Michalovcami, na štvrtý Ružomberok strácajú zverenci Karola Praženicu len dva body. Klub od rieky Žitavy nazbieral v doterajšom priebehu sezóny 23 bodov za 5 víťazstiev, až 8 remíz (najviac v lige) a 5 prehier. Prívlastok „remízoví králi" získali ViOnisti po posledných troch jesenných kolách, v ktorých si body podelili postupne s Pohroním (1:1), Senicou (0:0) a Ružomberkom (0:0). Na jar sa Zlatomoravčania predstavia aj vo štvrťfinále Slovnaft Cupu, kam sa dostali po osemfinálovom víťazstve 1:0 na pôde Pohronia. O semifinále sa pobijú v krajskom derby s Nitrou.

Počas zimnej prestávky sa pripravoval náš dnešný súper takmer výlučne v domácich podmienkach a formu na ligu ladil najmä v súbojoch so slovenskými druholigistami. Zlatomoravčania v príprave zaznamenali divoké výsledky – kým Dubnici nasúkali päť a Banskej Bystrici dokonca osem gólov, od Liptovského Mikuláša inkasovali päťkrát. ViOnisti mali generálku na ligu odohrať proti rakúskemu bundesligistovi z Mattersburgu, no Zlaté Moravce si napokon zmerali sily s Púchovom, s ktorým remizovali 2:2. Praženicovci ukončili prípravu s bilanciou 4 víťazstvá, 1 remíza, 2 prehry so skóre 21:11.

V kádri Zlatých Moraviec nastal počas zimy pohyb skôr smerom von. Z ViOn-u odišiel do Serede bosniansky hrotový útočník Senad Jarovič, brazílsky stopér Jacy Maranhão posilnil konkurenčné Pohronie. V klube nepokračuje ani brazílsky futbalista Junior Silvio, ktorému vypršala zmluva. Klub z Požitavia, naopak, získal na hosťovanie zo Slovana Davida Hrnčára, ktorý pôsobil na jeseň v Pohroní, z Trnavy zas prišiel Marko Kelemen a na hosťovaní v Moravciach pokračuje kmeňový hráč Dunajskej Stredy Jakub Švec. Os mužstva však ostala pohromade. Priestor troch žrdí stráži skúsený gólman Branislav Pindroch, ktorý má, rovnako ako náš Dominik Holec, osem vychytaných núl – najviac v lige. Defenzívne rady diriguje urastený stopér Antonio Asanović spolu s ostrieľaným Martinom Tóthom. V strede poľa sa ViOn opiera o skúsenosti Antona Slobodu či Tomáša Ďubeka, ktorých dopĺňa mladícka krv v podobe „nášho" Martina Kovaľa, ktorý je v Moravciach na hosťovaní, či Macedónca Tomčeho Grozdanovskiho. V útoku sa budú Zlatomoravčania spoliehať na novú akvizíciu, spomínaného Marka Kelemena.

Zlaté Moravce boli v aktuálnej sezóne Fortuna ligy prvým tímom, ktorý otupil našu ofenzívnu silu, a aj preto sa duel pri rieke Žitave skončil bezgólovou remízou. Podobne ako na jeseň, aj teraz budeme čeliť húževnatému súperovi, ktorého pevnú obranu bude náročné zlomiť. Vaša podpora z tribún to však vie žltozeleným uľahčiť. Preto veríme, že dnes potvrdíme papierové predpoklady a pod vedením nového trénera Pavla Staňa odštartujeme jarnú časť najlepším možným spôsobom – víťazstvom. ▪

**Buď naším dvanástym hráčom.
Aj v jarnej časti sme hrdí,
keď sa víťazí a verní, keď sa nedarí.
PRETO spoločne
MŠK Žilina, na Slovensku najlepšia!**

Brankári:
1 Branislav Pindroch SVK
13 Adrián Chovan SVK
Obrancovia:
3 Antonio Asanovič CRO
4 Martin Tóth SVK
7 Peter Čögley SVK
12 Martin Chren SVK
21 David Haspra SVK
24 Jakub Brašeň SVK
42 Michal Pintér SVK
Stredopoliari:
5 Tomče Grozdanovski MKD
8 Anton Sloboda SVK
10 Martin Válovčan SVK
14 Denis Duga SVK
17 Dávid Richtárech SVK
18 Peter Orávik SVK
19 Adam Mihálik SVK
22 Gustavo de Souza BRA
23 Martin Koval' SVK
26 Tomáš Ďubek SVK
20 David Hrnčár SVK
11 Jakub Švec SVK
Útočníci:
9 Vladimír Tkáč SVK
45 Marko Kelemen SVK

Hlavný tréner:
Karol Praženica SVK

Analýza zápasu

MŠK Žilina vs. FC ViOn Zlaté Moravce

"Šošoni" do jarnej časti vstúpia už bez reprezentačného útočníka Róberta Boženíka, ktorý prestúpil do holandského Feyenoordu. Zverenci trénera Pavla Staňa odohrali v zimnej príprave 7 stretnutí, z ktorých 4 vyhrali a prehrali len jediný raz. V generálke sa výborným spôsobom naladili na štart jarnej časti, keď doma rozstrieľali poľský tím Tychy 6:2. Hetrikom sa blysol Lukáš Jánošík.

Nový je aj tréner Staňo a kapitán Miroslav Káčer pre oficiálny klubový web prezradil, v čom vidí zmeny po jeho nástupe do funkcie. *„Z môjho pohľadu sme priamočiarejší, po zisku lopty sa snažíme hrať kolmejšie, ale aj defenzíva pôsobí kompaktnejšie. Posunov je v tímovom výkone dosť, treba však napredovať a vidíme, že to zatiaľ prináša ovocie,"* zaželal si. Do jarnej časti vstupuje Žilina z druhej pozície, má rovnako 35 bodov ako tretia Dunajská Streda. Zlaté Moravce sú na 7. pozícii a ich prioritou je zabojovať o miesto v TOP 6 a o účasť v skupine o titul. Aktuálne sú siedme, no majú rovnaký počet bodov ako Trnava a Michalovce, teda dvojicu tímov nad nimi. Zlaté Moravce na jeseň končili sériou troch remíz a v lige nevyhrali už 5 zápasov v rade! Nedá sa predpokladať, že túto čiernu sériu zlomia práve pod Dubňom, odkiaľ odchádzali už 11-krát v rade bez bodu! Na tiket patrí určite 1, "šošoni" zaznamenajú víťazný jarný štart.

Prehľad kurzov

1 1.44 | X 4.30 | 2 6.20

Prehľad tipovanosti

MŠK Žilina 90%
Remíza 8%
FC ViOn Zlaté Moravce 2%

Tipuj zápas načítaním QR kódu alebo na www.doxxbet.sk

Využi super bonusy

Bezriziková stávka
Dáme Ti 20 € ZDARMA na prvý tiket.

Vstupný bonus
Každý nový tipér môže u nás získať bonus až 2000 €!

5 € zdarma
Zadaj unikátny promokód
ZA2020
s ktorým získate 5 € voľnú stávku.
Stačí sa zaregistrovať na www.doxxbet.sk použiť kód a tipuješ zadarmo!

DOXXbet™ Športové tipovanie Online kasíno Virtuálne hry www.doxxbet.sk

POHĽAD TRÉNERA: „Výhru nesľúbim, ale som si istý, že budeme drieť celých 90 minút.“

Po prípravnom období dnes zažije ligový krst nový tréner Pavol Staňo. Bude mať pred dnešným výkopom trému? Čo mu ukázala príprava a ako chce zúročiť bohaté hráčske skúsenosti? Vo svojom prvom rozhovore v Bulletine MŠK s novým kormidelníkom aj o svojom pohľade diváka na hru žltozelených a zároveň odkaze pre fanúšikov.

Pán tréner, dnes vás čaká premiéra v súťažnom dueli. Stíhali ste ako asistent pri U19 sledovať domáce duely MŠK priamo na štadióne?

„Často sa to prekrývalo. Rád som však sedával nad lavičkami trénerov, odkiaľ som sledoval ich reakcie. Veľakrát sa stalo, že sme prišli z nášho zápasu už počas duelu, vtedy som sedával na východnej tribúne.“

Už ste naplno zžití s kolektívom?

„Dovolím si povedať, že áno. Ten čas bol dosť dlhý na to, aby sme sa spoznali. Všetci približne vieme, ako fungujeme a je to dobré.“

Počas zimy nenastali v kádri výraznejšie pohyby, šancu v „A“-tíme dostanú ďalšie mladé talenty.

„Pre chlapcov je dobré zabojovať o ligu, presadiť sa v inom mužstve. Pozície máme zdvojené, beriem to ako dobrý krok pre nich.“

Výsledky pre vás v príprave neboli určujúce, dôležitejší bol herný prejav. Generálka nám vyšla, no zdá sa, že stále nie ste uspokojený.

„Na výsledok vplýva množstvo vecí, tobôž v prípravnom období. Myslím si, že stále je tam veľa priestoru na zlepšenie, rovnako to vnímam aj po poslednom prípravnom zápase. Keď sa vžijem do roly diváka, stále tam chcem ešte viac ponukovej činnosti. Nebolo to, samozrejme, zlé. Aj ten výsledok je, myslím si, primeraný, ale stále chlapci majú naviac. Máme rezervy.“

Prvé jarné kolá sú nevyspytateľné najmä kvôli terénom. Asi sa tešíte, že začíname doma.

„Podmienky, ktoré sú tu vytvorené, sú výborné. Chlapci sa adaptovali na umelú trávu, takže s tým nemajú problém. Práve v tomto období je to veľké plus, že máme k dispozícii takéto ihrisko a viaceré možnosti s tým spojené.“

Už v úvodnom rozhovore sme sa vás pýtali, aký typ trénera ste. Ako ste na tom teraz, keď ste spoznali kabínu. Snažíte sa byť pre hráčov aj akýmsi spoluhráčom?

„Plusom trénera je, keď dokáže pochopiť hráča. Dokáže pochopiť, kedy má hráč dôvod byť unavený, kedy má dôvod frflať. To všetko pôsobí na mentálnu stránku a myslím si, že aj na celý tréningový proces, takže tréner ako bývalý hráč má výhodu v tom, že sa vie vcítiť do hráča. To je len na dobro veci. Samozrejme, nemôže to ovplyvniť disciplínu, všetci musia makať na sto percent, bez toho sa to nedá. Tam sa nič nemenilo a ani sa meniť nebude. Sám som bol hráč, ktorý bol poctivý, tvrdo pracoval, a možno preto som tak dlho hral. Snažíme sa hráčom vštepiť podobnú myšlienku, že ich môže práca posunúť vyššie. Teraz tak pracujú a idú dobrým smerom.“

Keď hovoríte o frflaní, bolo ho počas prípravy veľa?

„Boli tam nejaké náznaky, ale chlapci to dobre skrývali (úsmev). Všetko bolo v rámci normy.“

Máte bohaté hráčske skúsenosti. Čo povie chalanom dnes pred štartom ligy?

„Aký bude výsledok, taký bude výsledok – to človek nemá iba vo vlastných rukách. Samozrejme, do každého jedného zápasu ideme s cieľom vyhrať. Človek nikdy nevie, čo sa stane v zápase, takže nejaké sľuby sú úplne zbytočné. Čo môžem sľúbiť a – poviem to otvorene – že chlapci budú makať na sto percent. Charakter na to majú, majú kvalitu, aby vydržali drieť celých 90 minút. Treba sa pobiť o futbalové šťastie a urobiť všetko preto, aby bol divák spokojný. Keď vyjde všetko ako má, tak verím, že aj s úspešným koncom.“

Ako si spomínate na Zlaté Moravce ešte počas vašej hráčskej kariéry?

„Pre mňa to vtedy bolo mužstvo, ktoré bolo zrovna nováčikom v lige. Ak si dobre pamätám z tých čias, tak mali príjemný štadión, ktorý začali budovať. Vidím, že Tono Sloboda zo zálohy Vi0nu je ešte mojím bývalým spoluhráčom. Ťažko mi je niečo povedať, pretože som bol dlho mimo slovenského futbalu, ale analýzu dnešného protivníka sme hráčom predostreli. Každý súper z ligy bude nepríjemný a až zápas ukáže, v akej dispozícii je jedno či druhé mužstvo.“

Ako ste na tom s trémou? Bude niečo iné stáť pred lavičkou dnes a v príprave?

„Ťažko povedať. Rešpekt a pokoru mám vždy, aj keď možno niekedy vystupujem sebavedomo. Beriem to úplne normálne, rovnako ako prvý prípravný zápas či generálku. Trému som vôbec nemal a ani som neprežíval nejaké výnimočné stavy. Vedel som, že chlapci sú dobre pripravení. Z dlhodobého hľadiska verím, že sa dokážeme presadzovať.“ ▪

Kvalitu Barcelony nahradiť bežeckými parametrami, nasadením a agresivitou

Zimná príprava je každým rokom o naberaní kondície. Už to nie je o tvrdom behaní po kopcoch, ale napriek tomu si každý futbalista MŠK Žilina užije svoje. S kondičným trénerom Vladimírom Perextom sme sa porozprávali o zaujímavých číslach z prípravy, ktoré všetci veríme, že sa premietnu aj v majstrovských

Už pri nástupe trénera Pavla Staňa bolo jasné, že nový šéf lavičky chce mladé, behavé a agresívne mužstvo, ktoré bude „jazdiť" celých 90 minút. Podľa čísel sa to podarilo splniť, na čom má zásluhu aj kondičný tréner Vladimír Perexta.

„Vo všeobecnosti sa hovorí, že zimná príprava je náročná a u hráčov nie práve obľúbená. V dnešnej dobe s tým už problém nie je, máme ideálne podmienky a zimná i letná príprava je už v zásade rovnaká," začal rozprávanie „kondičák" a priblížil obsah, ktorý absolvovali šošoni. **„Samozrejme, chalani už prišli predpripravení, keďže mali individuálne plány. Už to nie je ako kedysi, keď mali mesiac oddych. Chalani sa musia o seba priebežne starať a už na začiatok prípravy byť nachystaní, pretože konkurencia je stále vyššia a nechceme strácať čas. Na začiatku spoločnej prípravy sme išli do objemových vecí, najskôr sa robia vytrvalostné behy – jedno, dvojkilometrové úseky, veľké čísla, aby sa zvýšila vitálna kapacita pľúc. Postupne sa to skracuje skôr do intenzívnych behov, ktoré sa premietnu v hrách na tréningu,"** hovorí náš bývalý hráč.

Nový trénerský štáb dbal na množstvo odbehaných kilometrov, čo sa stáva trendom aj vo svetovom futbale. **„Filozofia trénerského tímu bola taká, aby sa mužstvo oživilo. Ide o mladý, dynamický tím a náš prejav tomu musí zodpovedať. Preto sme tomu prispôsobili prípravu."**

Nezabúda sa ani na silovú zložku, ktorá ide v prípravnom období rovnako do popredia. **„Ruka v ruke sa s tým nabaľoval aj silový program – váhy, náročnosť cvičení - aby boli svaly, šľachy nachystané na dynamickosť. Je jednoduché chalana prestreliť tak, že bude mať týždeň svalovicu, ale bude nepoužiteľný do ďalšieho tréningového procesu a navyše hrozí riziko zranenia. Na sústredení sme videli na hráčoch progres a postupnú adaptáciu na vyššiu, náročnejšiu záťaž, kedy v predzápasovom tréningu spravili tri série silového programu, na čo by sa predtým sťažovali. V zápasoch s Johorom a Rigou to však odmakali a mali v nich perfektné čísla. Potvrdilo sa nám to aj v tom, že hráčom sa vyhýbali zranenia. Hlavne vďaka silovému programu sú chalani zdraví. Primerane sme ho nastavili a na jeho základe sú šľachy, kosti i svaly silnejšie."**

Práve zo sily a kondície sa dá ťažiť, neznamená to však, že teraz šošoni s prichádzajúcimi „majstrákmi" povolia. **„Aj teraz pred majstrovskými zápasmi šliapeme, snažíme sa robiť veľa akcelerácií, z toho zas do brzdenia – decelerácie. Určite teraz neuberáme. Hlavné je, aby bolo správne nastavené vnútorné zaťaženie hráča, preto sledujeme naživo počas tréningov srdcovú frekvenciu a na základe toho riešime dávkovanie intenzity a čas na regeneráciu,"** priznáva náš fitness tréner, ktorý pred každým tréningom i zápasom dáva hráčom vestu s GPS čipom, vďaka čomu sú monitorované viaceré parametre – napríklad aj to, v akej kvalite mali hráči odbehané metre. **„Nie je behať ako behať. My nechceme vytrvalcov, ktorí budú pobehovať v jednom tempe, ale chceme tam vidieť kvalitu, intenzitu. Preto tam musí byť správny pomer. Po každom tréningu robíme aw nalýzu, preto tam nie je priestor na ulievanie."**

Pri porovnaní kilometrov s letnou prípravou sa tentoraz nabehalo o 15 km viac. **„Už v lete sa odbehal dosť vysoký objem. V tejto príprave sme šli ešte vyššie, pre nás je však dôležité, koľko percent bolo v „high intensity run" – čiže v spomínanej kvalite. Vychádza nám to okolo 22%, čo je rovnako nárast. Priorita je, samozrejme, zápas, a práve tam sme videli bežecký progres. Veríme, že aj herný prejav je tomu adekvátny."**

Moderný futbal sa uberá práve týmto smerom, v ktorom sa preferujú fyzicky výborne pripravení futbalisti. **„Hráči už musia byť „stroje", keďže konkurencia je naozaj vysoká. Preto na hráčov tlačíme až na doraz, ideme na hranu možností. Po fitness stránke chceme byť dominantní aj v 85. či 90. minúte, kde sa väčšinou rozhodujú zápasy. Tým, že ste unavení, prichádza strata koncentrácie. Vtedy chceme súperov zlomiť."**

Príprava šošonov správne gradovala, keďže bežecký vrchol prišiel práve v generálke. V tabuľke nižšie sú vyobrazené kilometre šošonov práve z tohto stretnutia v porovnaní so zápasom Ligy majstrov. **„Mužstvo ako také s Tychami nabehalo dokopy 118 km. Nemôžeme sa porovnávať s Barcelonou, ktorá „si môže dovoliť" menej behať a nahradí to kvalitou. Vychádzame z nášho mladého kádra - je to postavené práve na bežeckých veciach - kvalitu a skúsenosti budú chalani ešte zbierať, no potrebujeme to zlomiť behavosťou, nasadením a agresivitou."** Dokopy takto nabehali všetci hráči v prípravných stretnutiach 808 kilometrov.

Kto z kádra aj na základe údajov zaznamenal podľa realizačného tímu najväčší progres? **„Teší nás Enis Fazlagić, ktorý pred zranením dosahoval špičkové parametre. Po nešťastnom zranení jeho výkonnosť klesla, ale teraz je späť a jeho čísla sú ešte o čosi lepšie ako pred zranením. Tak ako je v kabíne lídrom Miro Káčer, tak aj jeho čísla sú nadpriemerné, keď dosahuje parametre porovnateľné s hráčmi z Ligy majstrov. Rovnako stopéri sa zdvihli v kvalitnom behu – vedia rýchlejšie vytlačiť obranu, skorej sa vrátiť na svoje pozície. Aj Filip Balaj na hrote robí výborné čísla – pri prudkých zmenách smerov pri napádaní. Celkovo sú však chalani výborne pripravení, stotožnili sa s touto drinou a vzájomne si pomáhame."**

Spätná väzba funguje výborne, hráči sa chcú posúvať aj v tomto smere. **„Chalani idú po týchto číslach. Tak ako ich zaujíma výsledok a herné štatistiky, tak sa pýtajú aj na bežecké parametre. Aj v tomto je vzájomná spolupráca perfektná. Hráči si zaslúžia pochvalu za celú zimnú prípravu. My by sme im mohli dať návod, no keby si to oni neodmakali, tak tie čísla by nedosiahli,"** uzatvára rozhovor Vladimír Perexta. ▪

ČÍSLA ZIMNEJ PRÍPRAVY

- **celkový objem v zimnej príprave priemerne na hráča: 217 333 m / 7762 m** na jeden tréningový deň (v letnej príprave bol celkový objem 202 043 m)
- **v generálke v zápase s GKS Tychy nabehali všetci hráči MŠK v súčte 117 985 m.** (pre porovnanie v zápase Ligy majstrov: Slavia – FC Barcelona 1:2 (Slavia 114 080 m – Barcelona 98 720 m)

TABUĽKA PRED 19. kolom

1 Slovan Bratislava	18	14	3	1	42:11	45
2 Žilina	18	10	5	3	29:15	35
3 Dunajská Streda	18	11	2	5	29:22	35
4 Ružomberok	18	6	7	5	22:23	25
5 MFK Zemplín	18	6	5	7	24:23	23
6 Trnava	18	7	2	9	22:23	23
7 Zlaté Moravce	18	5	8	5	18:20	23
8 AS Trenčín	18	5	6	7	29:29	21
9 Senica	18	5	4	9	22:30	19
10 Sereď	18	4	6	8	17:26	18
11 Nitra	18	4	3	11	14:29	15
12 Pohronie	18	3	5	10	19:36	14

PROGRAM 19. kola

SOBOTA 15. 2.
Nitra - Pohronie (14:00)
Sereď – Ružomberok (14:00)
Trenčín – Michalovce (Žilina, 14:00)
NEDEĽA 16. 2.
Žilina – Zlaté Moravce (14:00)
Dunajská Streda – Senica (15:00)
Trnava – Slovan BA (15:00)

NAJLEPŠÍ STRELCI:
Šporar (Slovan) **12 gólov,** Castaneda (Senica), Ristovski (Nitra) **8 gólov,** Bernát (Žilina), K. Vida (Dunajská Streda), M. Sidibe (Michalovce) **po 7 gólov**

PRETO
PRETO RYBA ŽILINA
Západná REŠTAURÁCIA
DETSKÝ SVET
ELZA
VILLA NEČAS
REALSTAV JH stavebná spoločnosť
ŽILINSKÝ Večerník
TV RAJ

„Keby som začal riešiť iba štatistiky, tak ma to môže pribrzdiť,“ hovorí stále najlepší strelec tímu Ján Bernát

Takmer pred rokom debutoval v lige a od toho času iba napredoval. Premiéra prišla práve proti Zlatým Moravciam. Ako na ňu spomína a čo všetko sa odvtedy zmenilo? S rodákom z Prešova aj o „nálepke“ najlepšieho strelca, ktorú zo seba „striasol“.

Vôbec svoju prvú zimnú prípravu v „A“-tíme absolvoval Ján Bernát. Ako ju videl pod vedením nového trénera? **„Trénovali sme tvrdo, bola to náročná príprava, ale cítime sa dobre, sme pripravení. Máme za sebou dobré zápasy, najmä v Emirátoch, kde nás preverili naozaj kvalitní súperi. Do ligy ideme s dobrým pocitom,“** začal rozprávanie Jany, ktorý si v príprave zmeral sily proti exotickým súperom ako napríklad Johor DT z Malajzie. **„Všetko je o rýchlosti a o tom, ako sme nastavení na zápas, lebo síce sa nám malajzijský súper nemusel zdať kvalitný, ale videli sme videá a zistili sme aj na vlastnej koži, že sú tam výborní hráči. Ukázalo nám to, že vieme hrať proti kvalitným súperom a v lige to môžeme len využiť.“**

Práve fyzická pripravenosť bola diskutovanou témou. **„Beháme naozaj dosť. Hlavne sme absolvovali viac behov bez lopty, čo niekomu možno nevonia, ale je to potrebné. Čím bližšie je začiatok ligy, tým viac pracujeme s loptou, čo je lepšie, aj keď robíme rôzne kondičné cvičenia,“** tvrdí rodák z Prešova, ktorý si vzhľadom na svoj vek nedovolil protestovať. **„V prvých týždňoch sme cítili únavu, rovnako aj na sústredení, kde toho bolo dosť, lebo sme potrebovali veľa nabrať. Chalani s odstupom času hovoria, že sa cítia dobre. Máme nabehané, takže sa cítime pred ligou fajn.“**

Práve prvý ligový štart sa bude Janymu spájať so Zlatými Moravcami, s ktorými pred rokom odohral záverečných 28 minút. **„Veľmi som sa z toho tešil, bolo to pre mňa niečo nové a nečakal som, že hneď v mojom prvom zápase, v ktorom som sedel na lavičke, príde ihneď aj šanca. Spomínam na to len v dobrom, bol to pre mňa výnimočný moment,“** rozpamätáva sa mladý záložník na výhru 2:1. Za dvanásť mesiacov toho pribudlo v živote tínedžera naozaj dosť. **„Za ten rok sa toho stalo veľa. Prišiel som ako neskúsený hráč, ako ďalší z mnohých, ktorí debutovali. Postupom času som v jarnej časti dostával šancu – niekedy z lavičky, niekedy v celom zápase. Jeseň bola pre mňa prelomová. Užíval som si futbal a bol som veľmi šťastný, že môžem hrávať za „Áčko“, lebo to bol môj sen, odkedy som v Žiline. Hral som aj v reprezentácii do 21 rokov, čo je ďalšia veľká méta. Bol to rok plný tréningu, ale aj odmien za to, čo všetko som splnil. Som za to veľmi vďačný.“**

Na jeseň sa s Janom chtiac-nechtiac niesla aj nálepka najlepšieho strelca. **„Novinári vždy riešili góly. Nezaujímal ich výkon, ale len čísla, ktoré môžu byť zavádzajúce. Rozmýšľam tak, aby som sa sústredil iba na svoj výkon, pretože to je to najdôležitejšie. Čísla môžu prísť, ale aj nemusia, ťažko povedať. Pozerám sa teda na svoje každodenné napredovanie, lebo iba tak sa môžem posunúť. Keby som začal riešiť čísla, tak ma to môže pribrzdiť.“**

Oporu má Jany pochopiteľne v najbližších. **„Veľa sa o tom bavím s otcom, ktorý mi vždy dobre poradí. Tiež sme sa bavili, aby som nešiel do zápasu s tým, že musím niekomu niečo potvrdzovať, ale aby som všetko robil skromne tak ako na jeseň.“**

Popri náročných tréningoch si musí plniť tento stredoškolák aj svoje povinnosti v škole. **„Mám individuálne štúdium, čiže chodím na skúšky. Je to trochu ťažké, keď sa musím učiť po náročnom tréningu, alebo keď musím prepnúť behom hodiny zo školy na futbal, ale verím, že to zvládnem a úspešne ukončím strednú školu.“**

Čo hovorí 180-centimetrov vysoký stredopoliar na začínajúcu jarnú časť Fortuna ligy? **„Treba zachytiť úvod hneď od prvého kola, byť koncentrovaní. Kvalitu máme, ale treba byť aj stopercentne hlavou v zápasoch. Musíme mať stále hlad po víťazstve, nesmieme sa uspokojiť. Máme veľa nabehané, ostáva nám len potvrdiť to a potom budeme úspešní.“** ▪

Ján Bernát #21 ▪ Slovensko ▪ 10. 1. 2001 ▪ Výška: 180 cm ▪ Váha: 70 kg ▪ Post: záložník
Kariéra: MŠK Žilina 2018 -
Celková bilancia v žltozelenom: 25 zápasov ▪ 8 gólov ▪ 1 asistencia
Aktuálna sezóna: 16 zápasov ▪ 932 minút ▪ 7 gólov ▪ 1 asistencia
Úspešnosť súbojov: 31 %; Úspešnosť prihrávok: 78 %

KIA
The Power to Surprise

Nová Kia XCeed. Senzácia, ktorá sa nedá utajiť.

Ikonický športový dizajn zadnej časti s výrazným tvarom LED svetiel, pútavý zadný difúzor a duálny výfuk jednoznačne tvoria podmaňujúci charakter nového modelu Kia XCeed, ktorý sa okamžite stane témou rozhovoru pre vašich priateľov.

7 ROČNÁ ZÁRUKA* GARANCIA KVALITY

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

Kombinovaná spotreba paliva: 5,1 – 7,1 l/100 km, emisie CO_2: 134 – 162 g/km /WLTP. *Záruka 7 rokov/ 150.000 km. Obrázok je ilustračný.

PHANTOM VSN
ACC
DUAL-DENSITY
END IT WITH PRECISION
JOIN US AT NIKE.COM/FOOTBALL