

Baník má program přípravy

4.6.2025 - | FC Baník Ostrava

Letní příprava Baníku proběhne v zaběhnutých kolejších posledních sezon. Letošní léto se dost podobá tomu loňskému.

Pětítýdenní přípravný cyklus má tři hlavní bloky. První, převážně kondiční část na Bazalech, pak soustředění v Polsku, a závěrečné předligové dva týdny v Ostravě.

I schéma zápasů se dost podobá posledním dvěma rokům. Baníkovci v prvním bloku žádný zápas nehrají, v Opalenici je pak čekají dva dvojzápasy a závěrečné utkání s Lechem Poznaň. Prvním sparingpartnerem bude tým nižší německé soutěže Chemie Lipsko, pak přijdou na řadu účastníci Ekstraklasy Štětín, Gliwice a Widzew Łódź.

Poslední prověrkou bude stejně jako vloni 12. července zápas s Banskou Bystricí, tentokrát na hřišti ve Valašském Meziříčí u příležitosti oslav 100 let místního fotbalu.

Celá příprava odstartuje jako tradičně fyzickými a zátěžovými testy, úvodní společný trénink tým absolvuje ve středu 18. června.

16. června: zahájení letní přípravy

16. června až 26. června: tréninkový blok v Ostravě

27. června až 5. července: soustředění v Opalenici

28. června: Chemie Lipsko – Baník (11:00, Opalenica), Pogoń Štětín – Baník (17:00, Opalenica)

2. července: Piast Gliwice – Baník (11:00, Opalenica), Widzew Łódź – Baník (17:00, Opalenica)

5. července: Lech Poznaň – Baník (11:00, Wronki)

12. července: Baník – Banská Bystrica (16:00, Valašské Meziříčí)

<https://www.fcb.cz/clanek.asp?id=11540>