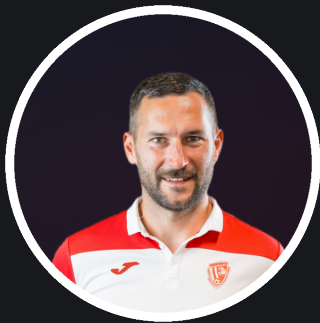




LUKÁŠ HRDINA

FOTBALOVÝ TRENÉR
UEFA A LICENCE

O MNĚ

Jsem fotbalový trenér s licencií UEFA A zaměřený na analýzu soupeře, tvorbu herního plánu a převod navržených řešení do tréninku a výkonu mužstva. Mezi mé hlavní oblasti patří také organizace obranné hry a situační řízení týmu. Data a video využívám jako podporu trenérského rozhodování.

TRENÉRSKÁ DNA

Usilovat o kontrolu hry ve
všech fázích - s míčem i bez
míče.

KONTAKT

PHONE
+420 724 689 889

E-MAIL
lukas.hrdina@icloud.com

LINKEDIN
linkedin.com/in/lukáš-hrdina-9532a4368

WEBSITE
lukas-hrdina.cz

PROFESNÍ ZKUŠENOSTI

FK Pardubice

Hlavní trenér U17 | 07/2025-06/2026

- Vedl kompletní trenérský proces U17 a rozvíjel principově orientovaný herní model přizpůsobený profilům hráčů a chování soupeře.
- Převáděl analýzu soupeře do řešení pro konkrétní utkání, tréninkového procesu a úprav během zápasu.
- Zaměřoval se na organizaci obranné hry, situační řízení, nároky vysoké intenzity a rozvoj hráčů.
- Integroval GPS, VEO a videoanalýzu do týdenního procesu.

FK Pardubice

Asistent trenéra U19 | 01/2025-05/2025

- Člen realizačního týmu Pavla Němečka; podílel se na taktické a fyzické přípravě pro požadavky dospělého fotbalu.
- Podporoval přípravu utkání, každodenní tréninkový proces a hráče směřující do B-týmu a A-týmu.

FK Pardubice

Asistent trenéra U17 | 09/2024-12/2024

- Podílel se na taktické přípravě, tvorbě tréninku a individuálním rozvoji hráčů.

1. HFK Olomouc

Asistent trenéra A-týmu | 07/2023-10/2024

- Účastnil se každého tréninku a utkání a s hlavním trenérem konzultoval strategii a taktická řešení.
- Podílel se na přípravě mužstva v sezoně, kterou A-tým zakončil záchranou v Divizi.

1. HFK Olomouc

Šéftrenér mládeže | Hlavní trenér U19/U17 | 10/2022-08/2024

- Vedl metodické a trenérské působení v kategoriích U19 a U17.
- Propojoval rozvoj hráčů s požadavky dospělého fotbalu.

LUKÁŠ HRDINA

FOTBALOVÝ TRENÉR | UEFA A

HLAVNÍ KOMPETENCE

Analýza soupeře

Identifikace struktur, návyků, silných stránek a zranitelných míst soupeře.

Herní plán

Převod analýzy do řešení pro rozehrávku, presink, obranu a přechodové fáze.

Organizace obranné hry

Zlepšování součinnosti herních řad i celého týmu.

Přenos do tréninku

Tvorba cvičení reprodukcujících chování potřebné v utkání.

Adaptace během utkání

Úprava struktur, rolí a chování při zachování základních principů.

Rozvoj hráčů

Individualizace a příprava na nároky vyšší úrovně fotbalu.

NÁSTROJE

GPS · VEO · Wyscout · Metrica
PlayBase · Videoanalýza

PRINCIP PRÁCE

Zvyšovat individuální výkonnost hráčů, připravovat je na vyšší úroveň a podporovat jejich dlouhodobou hodnotu pro mužstvo a klub.

VYBRANÉ VÝSLEDKY

FK Pardubice U17 | 2025/26

Výkonnost mužstva se mezi podzimní a jarní částí výrazně zlepšila, přestože se hráčská skupina omladila.

PODZIM	JARO	JARNÍ VÍTĚZSTVÍ
14 bodů 18:23	31 bodů 38:20	10

Čtyři hráči obdrželi během sezony pozvánku do české reprezentace U16.

VYBRANÉ HRÁČSKÉ CESTY

Matěj Kvaček

Trénoval jej v FK Pardubice. Následně absolvoval zkoušku v FC Bayern Mnichov, připsal si dva starty za A-tým v nejvyšší české soutěži a nyní působí ve FC Wacker Innsbruck v Regionallize West.

Vojtěch Kimmel

Trénoval jej v 1. HFK Olomouc v období, kdy se jako mladší hráč stal nejlepším střelcem týmu U19; následně přestoupil přímo do SK Sigma Olomouc.

Pracoval také s hráči, kteří se následně posunuli do českých mládežnických reprezentací, B-týmu a A-týmu. Tyto výsledky odrážejí práci hráčů a širší trenérský proces.

VZDĚLÁNÍ A PROFESNÍ ROZVOJ

UEFA A licence

TSG 1899 Hoffenheim | Německo | 10/2024

Metodická stáž zaměřená na datovou analytiku, presinkové principy a fungování výkonnostního prostředí elitního německého klubu.

VYBRANÉ PROFESNÍ SPOLUPRÁCE

Pavel Němeček - realizační tým FK Pardubice U19
Michal Vepřek - prostředí U19 a A-týmu 1. HFK Olomouc

ZAMĚŘENÍ

Analýza soupeře → Herní plán →
Trénink → Realizace v utkání