

PŮVODNÍ REPORTÁŽ Z KUMANOVA | Věděli o sobě, ale neznali se. Poprvé se osobně setkali až u týmu házenkářek Slavie Praha. Nyní spolupracují, dělají vše proto, aby se klub držel na špičce v MOL lize.

František Urban (33 let), hlavní trenér Slavie Praha a jeho asistent

Jan Salač

(41). O

společném působení, zranění a cílech

hovoří oba pánové v rozhovoru.

**Věděli jste o sobě jako trenéři. Jak se vám nyní vzájemně spolupracuje u družstva Slavie Praha?**

**František Urban:** Pokiaľ si dobré pamätám, nikdy sme sa nestretli ako tréneri súperových tímov. Za ten krátky čas , čo spolu vzájomne spolupracujeme , musím ho označiť za plodný a pozitívny. Z mojej strany je prirodzený rešpekt ku každému trénerskému kolegovi, s ktorým som mal možnosť spolupracovať a rovnako je to aj u Honzu Sal a če. Je to skúsený tréner, ktorý sa v tréningovom procese zameriava na technické či taktické detaily v činnostiach hráčov a to mi veľmi imponuje lebo v tom som úplne rovnaký.

Napsal uživatel kZR

Sobota, 14 Zář 2019 09:37 - Aktualizováno Sobota, 14 Zář 2019 09:44

---

**Jan Salač:** Musím přiznat, že jsem se s „Ferem“ setkal vlastně poprvé. V době, kdy já jsem vedl interligový Sokol Písek a následně HC Zlín, tak na lavičce Michalovců byl pan Packa. František přišel později, kdy už jsem byl zpět v Praze a trénoval prvoligové družstvo žen Sokola Vršovice. Každopádně spolupráce funguje velice dobře. A i když jsem o nějaký ten rok dříve narozený, tak i přesto mě František dokáže obohatit. Člověk se přeci jen učí celý život.

**Co jste si řekli první, když jste se potkali po jmenování Františka Urbana hlavním koučem?**

**František Urban:** Prvý krát sme sa stretli na letisku pred odchodom na Krétu, to viem, ale čo sme si povedali ako prvé, to netuším. Asi Nazdar hochu ;-)  
Potom na Kréte sme sa bavili o všetkom, o tímu, o príprave, o tom ako by to mohlo fungovať.

**Jan Salač:** První setkání proběhlo ještě na konci minulého ročníku. V tu dobu ho na jednom z tréninků přišel představit pan Toman. A co jsme si řekli? Asi ahoj, čau, nazdar.

**V Česku se říká: dva kohouti na jednom smetišti? Jak se na toto přísloví díváte? Nebo**

### mezi vámi řevnivost neexistuje?

**František Urban:** To sa hovorí aj na Slovensku. Minulú sezónu v Michalovciach som mal obdobnú situáciu keď ako šéftrener Regionálneho centra som mal na funkcii športového riaditeľa Jána Beňadika a hlavný tréner žien bol pán tréner Peter Hatalčík - teda obaja skúsený tréneri. Z oboch strán bol rešpekt k práci toho druhého. Každý tréner má svoju víziu o tom ako hrať v útoku a obrane. Myslím, že s Honzom sa na veľa veciach zhodneme, na niektorých nie, ale nikto neberie nikomu názor. Tak by to malo byť.

**Jan Salač:** Já už jsem trošičku vypelichanější kohout a roli asistenta jsem přijal bez problémů. Na společném týdenním soustředění jsme si mohli pohovořit a vzájemně se více poznat. František je velice erudovaný a pracovitý ve všech směrech. Má svoji vizi a té se drží. Já se mu v tom snažím pomoci a sem tam nabídnout svoji myšlenku, nebo pohled na věc.

### Jste spokojeni s předsezonní přípravou? Zvládli jste s týmem vše, co jste zamýšleli?

**František Urban:** S predsezónnu prípravou po organizačnej stránke musím vyjadriť maximálnu spokojnosť. Absolvovali sme sústreďenie v Jičíne, boli sme na kvalitne obsadenom turnaji vo Švédsku a mali sme tiež kvalitný turnaj doma. Čo sa týka tréningovej časti, dievčatá sa snažili na každom tréningu ísť naplno, čo ma milo prekvapilo. Tak isto dochádzajú k dievčat, ktoré pracujú, bola v maximálnej miere. Akorát nás v prípravnom období prenasledovali zranenia, niektoré ešte z minulej sezóny a preto sme museli v jednom týždni alternovať a pozmeniť program.

Napsal uživatel kzs

Sobota, 14 Zář 2019 09:37 - Aktualizováno Sobota, 14 Zář 2019 09:44

---

Po turnaji vo švédskom Skövde sme zrušili prípravný zápas v rakúskom Stockerau a tento týždeň sme využili na doliečenie zranení a tak isto na regeneráciu hráčov, ktoré na turnaji odohrali 80-90 percent zápasov, keďže sme tam cestovali s tromi brankárkami a jedenástimi hráčkami. A to sa nám v druhom zápase nešťastne pri streľbe zranila talentovaná Natália Svobodová – úlomok záprstnej kosti.

**Jan Salač:** Tak na půl. První dva týdny byly velice svižné a „nadupané“. Pak bohužel přišla první zranění a zdravotní problémy, a od té doby jsme nebyli schopni se sejít v optimální sestavě jak na trénink, tak především do přípravných utkání. Následně jsme museli lehce přeskládat tréninkové jednotky a zatížení a v neposlední řadě zrušit některá přípravná utkání. Konec přípravy ovlivnilo nejprve zranění Jačkové, která nenastoupila do zápasů turnaje v domácím prostředí a v posledním týdnu i Pokorné. Obě tak nastoupily k prvnímu ligovému utkání se sebezapřením.

### Jak jste si podělili tréninky? Máte každý zodpovědnost za jinou herní činnost?

**František Urban:** Tréningový proces z hľadiska plánovania či už harmonogramu alebo obsahovej stránky mám ako hlavný tréner na starosti ja , čo je racionálna vec. V tréningu si vymeníme úlohy pri rozcvičkách a príprave brankárokov , nakoľko nemáme trénera brankárokov. Inak v tréningu pokiaľ Honza vidí, že nejaká činnosť u hráčov nie je vykonávaná správne, môže kedykoľvek vstúpiť do tréningu a ho prerušiť a vysvetliť – ma moju plnú dôveru. Honza má civilnú prácu, ja som tu len kvôli hádzanej, takže všetka príprava je na mne – čo sa týka obsahu tréningu

Napsal uživatel kzs

Sobota, 14 Zář 2019 09:37 - Aktualizováno Sobota, 14 Zář 2019 09:44

---

gov, tak isto aj video analýzy. Inak Honza participuje na všetkých veciach.

**Jan Salač:** Nemáme. Obecně se staráme společně o vše. Střídáme se u jednotlivých tréninkových činností. Já mám více času na práci s brankařkami a v průběhu tréninku kontroly individuální techniky provedení jednotlivých hráček. Útočná a obranná fáze hry, její systém, je plně v kompetenci Františka.

**Jak je to při zápasech? Může asistent zasáhnout, když se mu něco nezdá? A nebo je veškerá taktika na hlavním trenérovi?**

**František Urban:** Honza je zkušený trenér a vždy má nějakú myšlienku na taktike pred zápasom alebo o polčase, tak ma samozrejme priestor na jej prednesenie. My sa bavíme o taktických možnostiach na súpera už počas posledných dvoch - troch tréningoch pred zápasom.

**Jan Salač:** Tak jako v tréninku, tak i v utkání jsem ten, kdo může nastítnit svůj pohled na věc, nabídnout svoji myšlenku. Hlavní trenér je ten, kdo informaci přijme a posoudí ji.

**Slavia vstoupila do MOL ligy domácí remízou se Sokolem Písek 22:22. Je to ztráta bodu?**

**František Urban:** Rozhodne to strata je. Sme si toho všetci plné vedomí ako realizačný tím, tak isto aj hráčky.

**Jan Salač:** I přes to, že jsme byli oslabení o Galuškovou, Pokornou a že Jačková hrála se sebezapřením, považuji remízu za ztrátu bodu. Tím vůbec nechci snižovat výkon

p  
íseckých hráček, které zahrály velice dobře. Ukázalo se, že s nesmírně zkušenou Hankou Kvášovou a Alenou Stellnerovou bude Písek velice nepříjemným soupeřem.

### Co se pod tuto ztrátu podepsalo?

**František Urban:** Súper nás z hľadiska taktiky neprekvapil ničím. V druhom polčase nám nefungovala defenzíva. Nevedeli sme ubrániť jednu hráčku, o ktorej sme vedeli, že to celé stojí a padá na nej. V útoku sme nakopili veľa technických chýb a jednoduchých strát lôpt - 16 technických na 53 útokov je hodne. To je ďalší faktor... Dnešná

moderná hádzaná sa na 53 útokov už neh

rá, ale len mi to ovplyvniť nevieme, na to treba tri subjekty. Najväčší faktor je však na absencií zranených hráčok. Dlhodobo nám chýba a pravdepodobne bude aj bude chýbať Veronika Galušková, pred týždňom si na tréningu nešťastne zlomila posledný článok prstu na ľavej ruke Tereza Pokorná, a tímu vie pomôcť len pri sedem metrových hodoch. Eliška Jačková začala trénovať minulý týždeň v stredu, keď sa jej na tréningu pred dvoma týždňami pri obrannej činnosti zamotal palec na hodovej ruke do rozlišováku

,  
sa jej vykĺbil.

**Jan Salač:** Jak už bylo řečeno, tak jsou to především hráčské ztráty na postech střeleckých spojek (Galušková, Pokorná). Jak se říká, bez střelby to nejde. Dále se nám utkání moc

Napsal uživatel kzs

Sobota, 14 Zář 2019 09:37 - Aktualizováno Sobota, 14 Zář 2019 09:44

---

nevydařilo z pohledu taktiky, kdy jsme nebyli na hřišti schopni plnit pokyny dané trenérem. A v neposlední řadě zkušenost zmíněných hráček soupeře. Hanka v závěru utkání vzala odpovědnost na sebe a dá se říci, že utkání rozhodla i přes to, že jsme na ni byli teoreticky připraveni.

**Nemůže mít remíza s Pískem dopad pod další průběh sezony? Podobné to bylo minulý rok, kdy start do soutěže Slavii také nevyšel a tzv. deka ležela na hráčkách do konce podzimní části.**

**František Urban:** Ja verím, že nie. Mali sme veľkú smolu na zranenia. Verím, že keď budeme v kompletom zložení, budeme predvádzať minimálne tak dobré výkony ako na turnaji vo Švédsku a ukážeme silu, ktorý tento tím má, naplno. O to sa pokúsime v najbližšom zápase aj keď ešte nebudem v plnom zložení.

**Jan Salač:** Myslím a doufám, že ne. Přece jen jsou tu objektivní příčiny. Děvčata především ve Švédsku, ale i v ostatních přípravných utkáních, předvedla kvalitní výkony, takže se nebojím.

**Po MOL lize vstoupíte také do Poháru EHF. Podařilo se vám sehnat dostatek informací o makendonském celku Kumanovo?**

Napsal uživatel kZR

Sobota, 14 Zář 2019 09:37 - Aktualizováno Sobota, 14 Zář 2019 09:44

---

**František Urban:** Nakolko ich stránke je doposiaľ stále nečinná od minulej sezóny, ale poznáme súpisu tímu, ktorá je zverejnená na stránke EHF. Podarilo sa mi po konzultácii s mojou bývalou hráčkou z Michaloviec Natašou Antikjovou získať záznam z dvoch finálových zápasoch z mája tohto roku. Takže sa môžeme aspoň oprieť o nejaké fakty.

**Jan Salač:** Ano i o tomto soupeři již máme informace. A samozřejmě je hráčkám prostředkujeme tak, abychom byli co nejlépe připravení.

**Uvažujete o zapojení širšího lékařského týmu nebo větší starostlivosti o hráčky, abyste jich opět nebylo tolik zraněných?**

**František Urban:** O zdravie a rehabilitáciu našich dievčat sa podľa časových možností starajú v Česku fyzioterapeuti a maséri Lenka Ciznerová a Karel Pelikán, Jiří Dejl a Katka Steinbachová, na zápasy na Slovensku je to Dušan Kožehub, ktorý s nami bol aj na sústreďení. Takže si myslím, že rozšíriť to určite netreba. Snad' o jedného kvalitného lekára – ortopéda, chirurga pre včasné a správne diagnostikovanie, aby sa čas na návrat čo najviac skrátil.

Čo sa týka zranení som už spomínal, že pri všetkých sme mali smolu. U Veroniky Galuškovéj je to vec z minulej sezóny a nie je to jednoduché potrebuje na to čas, tak isto ako aj každé zranenie. Niekedy môžete mať aj magnetickú rezonanciu, s operačnou sálou na lavičke a ani to nepomôže. Najlepšia prevencia na zranenia je tréning zameraný na rozvoj sily, klasická posilňovňa a v kontaktných a dynamických športoch tzv. core tréning tzv. posilňovanie stredu teba. V príprave sme sa tomu venovali zodpovedne dva

krát v týždni. Ako som už povedal sme na začiatku a všetko potrebuje svoj čas. Len Pán Boh stvoril svet za šesť dní a siedmi oddychoval. My tréneri ako obyčajní smrteľníci potrebujeme trochu viac času a tak isto aj potrebnej dávky šťastia. V Michalovciach počas štyroch sezónach



Napsal uživatel kzs

Sobota, 14 Zář 2019 09:37 - Aktualizováno Sobota, 14 Zář 2019 09:44

---

pri A-tíme som mal jedno vážne zranenie zlomeninu holenej kosti

. Možno som mal šťastie. Z doterajších poznatkov či, už mojich , alebo fyzioterapeutov,

však viem, že potrebuje nabrať svalovú hmotu a zvýšiť silu celého tela. Čo mali dievčatá možnosť zažiť na vlastnej koži v zápasoch so severskými tímami na turnaji v Skövde. Plus u niektorých hráčov zmeniť techniku pohybu a to veľmi náročne najmä na čas.

**Jan Salač:** Ke zranění hráčky dojde, to se nedá ovlivnit. Například Eliška si poranila palec při tréninku o rozlišovací dres. Jde o to , aby se hráčky mohly v co nejkratší době opět zapojit do tréninku , potažmo utkání na 100 procent. A v tomto směru se snažíme dělat maximum. Máme k dispozici fyzioterapeuty a na lékařské vyšetření mohou děvčata využívat vojenské nemocnice. Já si jen přeji, abychom těchto služeb v průběhu sezóny museli využívat co nejméně.

**Čeho byste v právě začínající sezoně rádi dosáhli?**

**František Urban:** Ciele sú jasné stanovené od začiatku. Finále Final4 v Českom pohári a majstra Českej

republiky. V MOL lige

čo najlepšie umiestnenie na

play-off, možno by sa mohla podariť aj medaila. V

P

oháru EHF postúpiť cez Kumanovo a možnosť si zahrať s veľkým favoritom na celkové víťazstvo v

P

ohári EHF. Všetko toto však vždy závisí od potrebného kúska šťastia a dobrého zdravotného stavu hráčov.

**Jan Salač:** Myslím, že cíle pro sezónu jsou ve Slavii vždy jasné. Postupnými krůčky dojít na všech frontách (Český pohár, MOL liga, Český pohár, MOL liga,

Pohár EHF) co nejdále. V

eské části MOL ligy určitě do finále.

č

## **Rozhovor s trenérskou dvojicí František Urban a Jan Salač: Vzájemný respekt a stejné cíle**

Napsal uživatel kzs

Sobota, 14 Zář 2019 09:37 - Aktualizováno Sobota, 14 Zář 2019 09:44

---