

# Soustředění Kochánky 24.8. - 29.8.2014



NADACE ČEZ



## **Za finanční podpory nadace ČEZ se uskutečnilo soustředění ve sportovním areálu Kochánky.**

Soustředění se konalo na konci srpna, pouhý týden před prvním mistrovským utkáním v Rakovníku. Je to pozdě, ale aspoň něco. Kluků bylo dost, k původním 13 hráčům 03 přibyl Vojta Janega z 02 a Oli Steinbrecher s Honzou Šmehlíkem. V úterý dorazil Šlajchrt a bylo nás 17. K druhému utkání v Lysé přijel i Vojta Veselý od babičky. Kluci výborně trénovali a myslím, že v pátek už toho měli dost. I z toho důvodu jsme soustředění ukončili po dopoledním tréninku a obědě. Po vyhlášení už netrénovali a jeli domů. I první mistrák v Rakovníku byl asi tou velkou zátěží ovlivněn. Asi.

Začínali jsme v neděli odpoledne přátelským utkáním v Lysé nad Labem.

**Neděle 24.8.14**

**Lysá nad Labem – SK Slaný03 6 : 10 (0:7, 2:3, 4:0)**

Branky: Marek 3, Říčka 2, Koula 2, Tomec 2, Steinbrecher

Asistence: Říčka 2, Fiška, Marek, Koula, Zreck, Šmehlík

Sestava: MRÁZEK, T. HOLUB - KOULA, VÁŇA, FIŠKA, POSPÍŠIL J, JANEGA, ŘÍČKA, MAREK, POSPÍŠIL F, TOMEK, ZRCEK, MATOUCH, STEINBRECHER, ŠMEHLÍK

Utkání jsme začali obrovským nápořem a dávali gól za gólem. Zdálo se, že snadno zvítězíme. Druhá třetina byla vyrovnanější. Ve třetí třetině jsme hráli na půl plynu a prohráli ji 0:4, což mě velmi namíchlo!!! Znovu jsme si ověřili, jak se podcenění nevyplácí.

Po utkání jsme se přesunuli do Kochánek a po večeři jsme měli dovednostní trénink. Přesnost centrů a přihrávek vyhrál Zděnda Váňa. Překvapivě na třetím místě byl i malý Frantík Pospíšil.

**Pondělí** začalo nádherným počasím (ve Slaném lilo). Dopolední i odpolední trénink za pomoci Aleše a Luboše byl velmi dobrý. Dovednostní soutěž-člunkový běh na 5x5 metrů vyhrál Matyáš Marek.

**Úterý 26.8.14** – od rána to vypadalo na déšť. Ještě jsme stihli dopolední trénink a z oblak padala voda. Z Lysé volali, že tam hrozně prší a hřiště je pod vodou. Takže úterní plánovaný zápas jsme přeložili na středu. Odpoledne jsme měli hodinu taktiky. Při ní je těžké udržet pozornost hráčů, ale docela to šlo. Ukázali jsme si rozestavení na hřišti, postavení při standardních situacích, jak napadat více hráči atd. Myslím, že kluci něco použili hned následující den v přáteláku v Lysé a bylo to znát. Je jen otázka, jak dlouho si to budou pamatovat, protože v Rakovníku už to zase příliš nefungovalo. Odpoledne se počasí trochu umoudřilo a tak jsme mohli sehrát utkání mezi sebou:

**Modří – Červení 5 : 3 (0:1, 1:1, 2:1, 2:0)**

Branky Modří: Koula 2, Říčka, Tomec, Šmehlík

Asistence: Říčka 2, Koula 2, Šmehlík

Branky Červení: Marek 2, Matouch

Asistence: Šlajchrt, Marek, M. Holub

Sestava Modří: MRÁZEK, ZRCEK, FIŠKA, KOULA, JANEGA, ŘÍČKA, TOMEK, ŠMEHLÍK

Sestava Červení: T. HOLUB, STEINBRECHER, J POSPÍŠIL, ŠLAJCHRT, M. HOLUB, VÁŇA, F. POSPÍŠIL, MAREK, MATOUCH

Velká bitva, ve které se zdálo, že červení zvítězí. Ale obrovská bojovnost modrých slavila úspěch. Ke konci se na hřišti začalo jiskřit a byl tak nejvyšší čas skončit a jít do sprch zchladit hlavu.

Po večeři jsme uspořádali další soutěž. Nejdlejší aut hodil podle očekávání Štěpán Koula – 18,5 metru.

**Středa** – opět se ukázalo sluníčko a po dopoledním tréninku jsme před odjezdem na odvetu do Lysé udělali soutěž v žonglování. Vyhrál Matěj Holub se 103 dotyky. Na Girgu z loňska mu tak chyběli jen 4 dotyky. Druhý Váňa měl 66.

**Lysá nad Labem – SK Slaný03 5 : 14 (1:4, 1:2, 2:2, 1:6)**

Branky: Tomec 4, Marek 2, Říčka 2, Koula 2, Šmehlík 2, Steinbrecher, Váňa

Asistence: Říčka 4, Marek 4, Váňa 3, Veselý 2, Fiška, Marek, Koula

Sestava: MRÁZEK, T. HOLUB – ŠLAJCHRT, KOULA, VÁŇA, FIŠKA, POSPÍŠIL J, JANEGA, ŘÍČKA, MAREK, POSPÍŠIL F, TOMEK, ZRCEK, MATOUCH, STEINBRECHER, ŠMEHLÍK, VESELÝ, M. HOLUB

Posílení o Šlajchrt, Veselého a Matěje Holuba bylo na hře znát. Od začátku jsme nikoho nenechali na pochybách, kdo bude vítěz. Kluci hráli výborně a tak jsme přidali ještě poslední čtvrtinu a rozhodli o vysokém vítězství.

Večer přijeli Tomcovi s karavanem (už nebyly pokoje) a měli jsme delší posezení pod pergolou. Jirka Tomec si zahrál na telefonní centrálu a bylo veselo.

**Čtvrtek** – opět pěkné počasí. Po dopoledním tréninku odjeli Aleš s Olim a Luboš s Honzou a do role trenéra tedy postoupil Marek Šlajchrt starší. Odpoledne jsme udělali soutěž ve slalomu, kterou překvapivě vyhrál brankář Tomáš Holub o setinu před Štěpánem Koulou.

Večerní poslední soutěž v přesnosti střelby vyhrál také překvapivě David Tomec se 6 zásahy před Matyášem Markem 5 tref a Vojtou Janegou se 4.

**V pátek** jsme trénovali dopoledne, ale na klucích bylo vidět, že toho mají dost. Tak jsme odpolední trénink zrušili a po obědě udělali vyhodnocení a ukončení.

Po obodování všech dovednostních soutěží byl nejlepší Matyáš Marek se 7 body, druhý byl Štěpán Koula se 6 body a na třetím místě byli David Tomec a Zdenka Váňa s 5 body.

Ve třech utkáních byli nejlepšími střelci Matyáš Marek a David Tomec se 7 góly. Nejlepším nahrávačem byl Jirka Říčka se 7 asistencemi.

Branky: Marek a Tomec 7 Říčka.....7  
Koula .....6 Marek.....6  
Říčka.....5 Koula.....4  
Šmehlík.....3 Váňa..... 3  
Steinbrecher.....2 Veselý a Fiška...2  
Matouch a Váňa..1 Zrcek, M. Holub, Šlajchrt, Tomec a Šmehlík ..1

Soustředění se jako nejmladší členka výpravy zúčastnila ani ne dvouměsíční Viktorka Vitnerová. Přestože s námi nevydržela večer dlouho posedět, patří jí i rodičům neskonale uznání.

Chtěl bych poděkovat všem, kteří mi na soustředění pomáhali při trénincích. Tedy Alešovi, Lubošovi a Markovi. Dále pak Jindrovi Mrázkovi za pořádání doprovodných sportů pro kluky i rodiče, poděkování patří i řediteli turnaje ve stolním tenise Honzíkovi Matouchovi. Za starost kolem jídla i zabezpečení soustředění děkuji maminkám pod vedením Danči Zrckové.

Speciální dík patří zaměstnancům areálu a hlavně majiteli panu PharmDr. Tomáši Lašákovi. Po jeho zjištění, že máme v mužstvu dva hráče, kterým Olympijský výbor přispívá na soustředění a vybavení, udělal velké gesto. Štěpánovi dal darem fotbalový míč, Zdendovi Váňovi pěkné nové hodinky a oběma vrátil 500Kč za ubytování. Tyto peníze jsme klukům dali na členské příspěvky. Takže mají měsíc a půl zapláceno!!! Díky Rony Tauš

Dovětek: Jak již bylo zmíněno v úvodu hodnocení soustředění bylo uspořádáno za finanční podpory Nadace ČEZ, ze které byla zaplácena část nákladů (ubytování, strava, pronájem tréninkových ploch) na soustředění pro hráče našeho mužstva.

**Tímto děkujeme Nadaci ČEZ za poskytnutý dar!**

K předání symbolického šeku došlo již 22.6.2014 při zakončení sezony 2013/2014



Další fotky z dokopné najdete na:

[http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK\\_Slany03\\_-\\_dokopna\\_2013\\_2014/](http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK_Slany03_-_dokopna_2013_2014/)

Fotky ze samotného soustředění najdete na těchto odkazech:

[http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK\\_Slany03\\_-\\_Soustredeni\\_Kochanky\\_-\\_trenink/](http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK_Slany03_-_Soustredeni_Kochanky_-_trenink/)

[http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK\\_Slany03\\_-\\_Soustredeni\\_Kochanky\\_-\\_pratelsky\\_zapas/](http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK_Slany03_-_Soustredeni_Kochanky_-_pratelsky_zapas/)

[http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK\\_Slany03\\_-\\_Soustredeni\\_Kochanky\\_-\\_ostatni/](http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK_Slany03_-_Soustredeni_Kochanky_-_ostatni/)

[http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK\\_Slany03\\_-\\_Soustredeni\\_Kochanky\\_-\\_doprovod/](http://mrazekj3.rajce.idnes.cz/SK_Slany03_-_Soustredeni_Kochanky_-_doprovod/)

<b>Plán soustředění - Kochánky 2014</b>				
<b>Den</b>	<b>Čas</b>	<b>Činnost</b>	<b>Místo</b>	<b>Poznámka</b>
<b>neděle 24.8.</b>	12:15	odjezd ze Slaného		
	14:00	přátelský zápas	Lysá nad Labem	
	16:00	příjezd do Kochánek		
	17:00	ubytování		
	18:00	večeře		
	19:00-20:00	trénink		dovednostní soutěže
	21:00	večerka		
<b>pondělí 25.8.</b>	7:30	rozcvička		
	8:00	hygiena		
	8:15	snídaně		
	9:30-11:00	trénink		
	11:30	hygiena		
	12:00	oběd		
	12:30-13:30	klid		
	14:00-15:30	trénink		
	16:00-17:30	sportovní volno	trénink stolní tenis	tenis - nohejbal
	18:00	večeře		
	19:00-20:00	trénink		dovednostní soutěže
21:00	večerka			
<b>úterý 26.8.</b>	7:30	rozcvička		
	8:00	hygiena		
	8:15	snídaně		
	9:30-11:00	trénink		
	12:00	oběd		
	12:30-13:30	klid		
	14:00-15:00	taktický trénink		
	17:00	přátelský zápas	Lysá nad Labem	
	19:00	večeře		
	19:30-20:30	trénink		dovednostní soutěže
	21:00	večerka		
<b>středa 27.8.</b>	7:30	rozcvička		
	8:00	hygiena		
	8:15	snídaně		

	9:30-11:00	trénink		
	12:00	oběd		
	12:30-13:30	klid		
	14:00-15:30	trénink		
	16:00-17:30	sportovní volno	trénink stolní tenis	tenis - nohejbal
	18:00	večeře		
	19:00-20:00	trénink		dovednostní soutěže
	21:00	večerka		

<b>čtvrtek 28.8.</b>	7:30	rozcvička		
	8:00	hygiena		
	8:15	snídaně		
	9:30-11:00	trénink		
	11:30	hygiena		
	12:00	oběd		
	12:30-13:30	klid		
	14:00-15:30	trénink		
	16:00-17:30	sportovní volno	trénink stolní tenis	tenis - nohejbal
	18:00	večeře		
	19:00-20:00	trénink		dovednostní soutěže
	21:00	večerka		

<b>pátek 29.8.</b>	7:30	rozcvička		
	8:00	hygiena		
	8:15	snídaně		
	9:30-11:00	trénink		
	11:30	hygiena		
	12:00	oběd		
	12:30-13:30	klid		
	14:00-15:30	trénink		
	16:30	odjezd ze soustředění		