

Ročník LIV. toto číslo vychází 19. prosince 2019, cena 10 Kč

HOKEJKLUB

2019-2020



PLAKÁT: JAKUB BABKA
ROZHOVOR: LUKÁŠ ENDÁL

PARTNEŘI UTKÁNÍ



SEDMNÁCTÉ DOMÁCÍ UTKÁNÍ

ČEZ MOTOR ČESKÉ BUDĚJOVICE
HC ZUBR PŘEROV



SESTAVA ČEZ MOTOR ČESKÉ BUDĚJOVICE



 MILAN KLOUČEK BRANKÁŘ 30.4.1998 VÝŠKA: 191 CM VÁHA: 89 KG L 89	 JAN STRMEŇ BRANKÁŘ 26.12.1991 VÝŠKA: 195 CM VÁHA: 81 KG L 1	 CONOR ALLEN OBRÁNCE 31.1.1990 VÝŠKA: 185 CM VÁHA: 95 KG L 37	 IVAN LYTVYNOV OBRÁNCE 12.7.2000 VÝŠKA: 178 CM VÁHA: 75 KG L 23	 NIKLAS PAVEL OBRÁNCE 12.2.1993 VÝŠKA: 194 CM VÁHA: 100 KG P 21
 KAREL PLÁŠIL OBRÁNCE 25.4.1994 VÝŠKA: 190 CM VÁHA: 90 KG L 5	 PAVEL PÝCHA OBRÁNCE 2.2.1996 VÝŠKA: 185 CM VÁHA: 81 KG L 12	 JAKUB SUCHÁNEK OBRÁNCE 16.11.1984 VÝŠKA: 192 CM VÁHA: 105 KG L 4	 RENÉ VYĎARENÝ OBRÁNCE 6.5.1981 VÝŠKA: 188 CM VÁHA: 97 KG L 81	 JAKUB BABKA ÚTOČNÍK 5.9.1992 VÝŠKA: 183 CM VÁHA: 88 KG P 14
 MARTIN BERÁNEK ÚTOČNÍK 14.4.2001 VÝŠKA: 185 CM VÁHA: 77 KG L 56	 ZDENĚK DOLEŽAL ÚTOČNÍK 7.5.1993 VÝŠKA: 181 CM VÁHA: 90 KG P 93	 LUKÁŠ ENDÁL ÚTOČNÍK 8.12.1986 VÝŠKA: 186 CM VÁHA: 100 KG L 9	 DAVID GILBERT ÚTOČNÍK 9.2.1991 VÝŠKA: 188 CM VÁHA: 84 KG L 67	 MIROSLAV HOLEC ÚTOČNÍK 8.11.1987 VÝŠKA: 183 CM VÁHA: 86 KG L 11
 VÍT CHRISTOV ÚTOČNÍK 30.8.1996 VÝŠKA: 183 CM VÁHA: 79 KG L 86	 VÁCLAV KARABÁČEK ÚTOČNÍK 2.5.1996 VÝŠKA: 183 CM VÁHA: 90 KG P 8	 JAN KLOŽ ÚTOČNÍK 7.3.1987 VÝŠKA: 176 CM VÁHA: 82 KG L 35	 ALBERT MICHNÁČ ÚTOČNÍK 18.10.1998 VÝŠKA: 178 CM VÁHA: 74 KG L 1	 MARTIN NOVÁK ÚTOČNÍK 2.11.1988 VÝŠKA: 178 CM VÁHA: 79 KG P 85
 RADEK PROKEŠ ÚTOČNÍK 22.1.1995 VÝŠKA: 186 CM VÁHA: 81 KG L 70	 ROMAN PŘIKRYL ÚTOČNÍK 11.2.1995 VÝŠKA: 184 CM VÁHA: 83 KG L 10	 JIŘÍ ŠIMÁNEK ÚTOČNÍK 6.10.1978 VÝŠKA: 185 CM VÁHA: 83 KG P 22	 MATOUŠ VENKRBEČ ÚTOČNÍK 11.5.1989 VÝŠKA: 193 CM VÁHA: 90 KG L 19	 JAN VESELÝ ÚTOČNÍK 22.6.1994 VÝŠKA: 197 CM VÁHA: 85 KG L 66



HLAVNÍ TRENÉR
VÁCLAV PROSPAL



ASISTENT TRENÉRA
ALÉŠ TOTTER



TRENÉR BRANKÁŘŮ
STANISLAV HRUBEC



VIDEOTRENÉR
ZBYNĚK RÝPAR



KONDIČNÍ TRENÉR
TOMÁŠ CIBULKA



VEDOUcí A-TYMU
LADISLAV GULA



MASÉR
PAVEL VLAŠIC



MASÉR
PAVEL BLÁHA

Kupujte Hokejklub,
soutěžte
a vyhrajte
poukaz
za **10 000 Kč!**



DALŠÍ ZÁPASY

33. KOLO
SOBOTA 21.12.2019/17:00
HC STADIÓN LITOMĚŘICE
VS
ČEZ MOTOR ČESKÉ BUDĚJOVICE

34. KOLO
ČTVRTEK 26.12.2019/17:00
ČEZ MOTOR ČESKÉ BUDĚJOVICE
VS
PIRÁTI CHOMUTOV

35. KOLO
SOBOTA 28.12.2019/17:00
HC SLAVIA PRAHA
VS
ČEZ MOTOR ČESKÉ BUDĚJOVICE

STATISTIKY



#	brankáři	Z	Min	Sřř	Ink	Zás	Prů	Úsp	SO	A	TM
89	Klouček Milan	19	1130	449	29	420	1,54	93,54	3	0	0
1	Strmeň Jan	12	681	297	28	269	2,47	90,57	0	0	0

#	hráči v poli	P	Z	G	A	B	+/-	TM
12	Pýcha Pavel	O	30	6	25	31	+32	20
10	Příkrýl Roman	U	27	5	25	30	+15	18
5	Plášil Karel	O	29	5	22	27	+23	39
85	Novák Martin	U	29	10	14	24	+24	4
66	Veselý Jan	U	30	20	3	23	+10	22
9	Endál Lukáš	U	22	11	11	22	+17	12
11	Holec Miroslav	U	30	11	11	22	+14	6
70	Prokeš Radek	U	28	9	12	21	+23	14
8	Karabáček Václav	U	29	8	13	21	+8	12
93	Doležal Zdeněk	U	27	14	6	20	+13	12
14	Babka Jakub	U	29	5	13	18	+18	12
19	Venkrbec Matouš	U	30	7	10	17	+16	18
23	Lytvynov Ivan	O	27	5	11	16	+24	6
67	Gilbert David	U	19	5	10	15	+9	18
22	Šimánek Jiří	U	22	7	8	15	+14	6
81	Vydarený René	O	26	3	10	13	+19	34
35	Kloz Jan	U	15	2	10	12	+14	0
1	Pavel Niklas	O	26	0	9	9	+20	70
86	Chrástov Vít	U	27	5	4	9	+17	10
56	Beránek Martin	U	22	2	6	8	+10	31
4	Suchánek Jakub	O	27	1	5	6	+25	34
37	Allen Conor	O	8	0	3	3	+7	12
28	Svach Václav	O	1	0	0	0	0	2
17	Pavlin Žiga	O	2	0	0	0	-1	0

statistiky aktuální
k 7.12.2019

TABULKA



P	TÝM	Z	V	Vp	R	Pp	P	VB : IB	B	+/-
1.	Č.Budějovice	30	26	0	0	3	1	141 : 62	81	+79
2.	Přerov	30	16	5	0	3	6	85 : 57	61	+28
3.	Litoměřice	30	17	3	0	3	7	113 : 76	60	+37
4.	Chomutov	30	17	1	0	1	11	98 : 77	54	+21
5.	Slavia	30	15	4	0	1	10	86 : 78	54	+8
6.	Vsetín	30	16	1	0	3	10	93 : 79	53	+14
7.	Poruba	30	15	2	0	0	13	97 : 93	49	+4
8.	Havířov	30	15	1	0	1	13	76 : 70	48	+6
9.	Jihlava	30	13	1	0	5	11	74 : 68	46	+6
10.	Frýdek-Místek	30	9	6	0	3	12	93 : 82	42	+11
11.	Prostějov	30	11	2	0	5	12	87 : 100	42	-13
12.	Třebíč	30	11	2	0	2	15	75 : 82	39	-7
13.	Benátky n/J	30	6	7	0	2	15	76 : 100	34	-24
14.	Ústí nad Labem	30	7	2	0	3	18	71 : 114	28	-43
15.	Sokolov	30	4	1	0	1	24	82 : 129	15	-47
16.	Kadaň	30	4	0	0	2	24	56 : 136	14	-80

aktuální k 7.12.2019

Brankáři
- číslo dresu v posledním zápase
Z - počet zápasů, v nichž hráč nastoupil
Min - počet odchytených minut
Sřř - počet střel vyslaných na brankáře
Ink - počet inkasovaných gólů
Zás - počet zásahů
Prů - průměr gólů na zápas
(= inkasované góly / minuty/60)
Úsp - úspěšnost zásahů (= zásahy / střely)
SO - shut-outy, vychytané nuly
A - asistence
TM - trestné minuty

Hráči v poli
- číslo dresu v posledním zápase
P - počet zápasů, v nichž hráč nastoupil
Z - počet střel
G, A, B - góly, asistence, body

Tabulka
Z - zápasy
V - výhry
Vp - výhry v prodloužení
R - remízy
Pp - prohry v prodloužení
P - prohry
VB - vstřelené branky
IB - inkasované branky
B - body
+/- - rozdíly mezi VB a IB



VÁNOČNÍ
BANKY



 **Kappa**

fanshop.hcmotor.cz



Hokej jde v Přerově rok od roku nahoru. V roce 2015 se klub po dlouhých sedmnácti letech vrátil do druhé nejvyšší soutěže a ve všech čtyřech pokusech dokráčel moravský tým do čtvrtfinále prvoligového play off, když svou nepříjemnou houževnatou hrou dokázal zatápnět i největším favoritům. O tom se ostatně v minulosti přesvědčil i českobudějovický Motor. Letos mužstvo přes veškerou skromnost možná pošilhává i o kousek výš, přestože prochází generační obměnou.

Zubři totiž zvládli excelentně základní část soutěže, ve které obsadili druhé místo hned za suverénním Motorem. Ve třiceti odehraných zápasech nasbírali jednašedesát bodů, když jen šestkrát našli přemožitele. Sice nepatří k nejlépe střelícím týmům soutěže, ale dostali nejméně gólu ze všech. Inkasovali sedmapadesátkrát, přitom i jinak zcela dominantní Jihočeši dostali o pět branek více.

Na výborných defenzivních číslech mají největší podíl výborní gólmáni. Lukáš Klimeš je sice kmenovým hráčem Komety Brno, ale do svého bývalého klubu dojíždí na střídavé starty a je nejlepším brankářem celé soutěže. Výborně se daří i extraligou otřískanému Michaelu Petráskovi. V obraně tvrdí muziku především Mikuláš Zbořil a také na jihu Čech dobře známý Zdeněk Čáp.

Jednoznačným lídrem útočné vozby je zkušený Roman Pšurný, který v minulosti také působil na jihu Čech. Zdatně mu sekundují Jakub Navrátil a také ostřílený matador Tomáš Sýkora, který je ale momentálně na marodce.

Trenérem mužstva je Vladimír Kočara, jeho asistentem bývalý přerovský obránce Jakub Grof. Gólmány má na starosti Jiří Sklenář, o kondici hráčů pečuje Jakub Fryč.

Vzájemná bilance obou dnešních soupeřů je o malinko příznivější pro Motor, který na domácím ledě zvítězil 3:2, ale v Přerově prohrál 2:3 po samostatných nájezdech.

Pavel Kortus

SESTAVA HC ZUBR PŘEROV

#	POST	JMÉNO	NAROZEN	VÝŠKA	VÁHA	#	POST	JMÉNO	NAROZEN	VÝŠKA	VÁHA
1	brankář	Michal Postava	28.2.2002	173 cm	66 kg	26	útočník	Šimon Kratochvil	2.12.1994	186 cm	88 kg
1	brankář	Štěpán Lukeš	25.2.1996	183 cm	89 kg	27	útočník	Darek Hejcman	14.11.1994	182 cm	82 kg
33	brankář	Lukáš Klimeš	14.7.1994	185 cm	80 kg	28	útočník	Jan Berger	8.2.1989	182 cm	90 kg
42	brankář	Daniel Šimonů	19.9.1999	182 cm	84 kg	43	útočník	Karel Plášek ml.	28.7.2000	177 cm	78 kg
48	brankář	Michael Petrásek	19.12.1991	183 cm	82 kg	47	útočník	Jiří Goiš	10.8.1989	180 cm	86 kg
	brankář	Tomáš Suchánek	30.4.2003	186 cm	72 kg	55	útočník	Lukáš Zmeškal	22.4.2000	181 cm	96 kg
6	obránce	Jakub Kubeš	19.10.1996	194 cm	100 kg	71	útočník	Daniel Indrák	27.1.2001	181 cm	74 kg
12	obránce	Mikuláš Zbořil	30.5.1994	181 cm	82 kg	76	útočník	Jaroslav Moučka	10.9.1992	186 cm	93 kg
18	obránce	Rostislav Šnajnar	21.1.1997	182 cm	82 kg	86	útočník	Matěj Svoboda	12.7.2000	182 cm	82 kg
21	obránce	Robert Černý	24.7.1995	183 cm	80 kg	88	útočník	Jakub Navrátil	26.5.1999	183 cm	83 kg
29	obránce	Matyáš Gréč	29.5.2002	170 cm	62 kg	91	útočník	Roman Pšurný	23.2.1986	185 cm	85 kg
29	obránce	Zdeněk Čáp	12.6.1992	178 cm	77 kg	93	útočník	Filip Dvořák	9.3.1997	186 cm	82 kg
58	obránce	Martin Weinhold	22.2.1997	179 cm	83 kg	96	útočník	Matouš Kratochvil	2.12.1994	199 cm	95 kg
62	obránce	Jiří Krisl	24.11.1985	185 cm	106 kg						
74	obránce	Jiří Běhal	25.5.1994	185 cm	93 kg						
97	obránce	Josef Hrabal	17.8.1985	187 cm	86 kg						
	obránce	Jakub Kleiner	12.11.2000	188 cm	75 kg						
8	útočník	Jan Süß	5.1.1999	190 cm	86 kg						
9	útočník	Michal Popelka	14.8.1993	184 cm	76 kg						
10	útočník	Jonáš Kočica	14.9.1999	183 cm	77 kg						
13	útočník	Adam Hradil	12.10.2000	185 cm	83 kg						
17	útočník	Radek Číp	17.6.1992	187 cm	95 kg						
24	útočník	Tomáš Doležal	29.9.1990	181 cm	82 kg						

Hlavní trenér: Vladimír Kočara
Asistent trenéra: Jakub Grof

BILANCE S PŘEROVEM



Nejvyšší výhra: 8:0
 Nejvyšší prohra: 3:5
 Série výher: 12
 Série bez porážky: 16 (ZHD)
 Série bez výhry: 4
 Série porážek: 4

2015-16	0:2, 1:2, 3:5, 2:4	PO-ČF: 6:1, 4:5p, 2:1, 5:0, 6:5sn	(7./21.)
2016-17	3:1, 4:2, 8:0, 3:1	PO-ČF: 5:4p, 3:2, 1:0, 3:0	(8./22.)
2017-18	3:0, 2:3sn, 3:1, 3:5		(5./19.)
2018-19	3:1, 3:1, 1:2, 2:1p		(5./19.)
2019-20	3:2, 2:3sn		

Celková bilance (5 sezon)

	Z	V	VP	R	PP	P	Skóre
Celkem	27	15	3	0	3	6	84:53
Doma	14	8	3	0	1	2	52:28
Venku	13	7	0	0	2	4	32:25

Nížší soutěže (4 sezony)

	Z	V	VP	R	PP	P	Skóre
Celkem	27	15	3	0	3	6	84:53
Doma	14	8	3	0	1	2	52:28
Venku	13	7	0	0	2	4	32:25

Střelci:		Novák Martin		2		Škoda Vladimír		1		Suchánek Jakub		0+8		8		Kolmann Petr		1+2		3		Dančišin Milan		0+1		1	
Nouza Tomáš	10	Šulek Ondřej	2	Vampola Petr	1	Zíb Lukáš	2+4	6	Kutlák Zdeněk	1+2	3	Fronk Jiří	0+1	1													
Rob Luboš ml.	7	Vlček Filip	2	Venkrbec Matouš	1	Pavlin Žiga	1+5	6	Mucha Ján	0+3	3	Guman Tomáš	0+1	1													
Heřman Martin	6	Vráblík Roman	2	Kanadské bodování:				Novák Filip	2+3	5	Přikryl Roman	0+3	3	Jonák Vít	0+1	1											
Čermák Milosl.	5	Zíb Lukáš	2	Nouza Tomáš	10+7	17	Vlček Filip	2+3	5	Marek Ladislav	2+0	2	Kučný Jiří	0+1	1												
Květoň Lukáš	4	Bárta Michal	1	Rob Luboš ml.	7+9	16	Fillman Mitchell	1+4	5	Gilbert David	1+1	2	Lytvynov Ivan	0+1	1												
Pajič Rok	4	Bradley Cody	1	Heřman Martin	6+5	11	Novák Martin	2+2	4	Šimánek Jiří	1+1	2	Mazanec Martin	0+1	1												
Chovan Michal	3	Crowder Timothy	1	Čermák Miloslav	5+5	10	Pýcha Pavel ml.	0+4	4	Škoda Vladimír	1+1	2	Nedorost Václav	0+1	1												
Mikyska Josef	3	Endál Lukáš	1	Pajič Rok	4+5	9	Walker Benjamin	0+4	4	Hřebek Štěpán	0+2	2	Nejezchleb Rich.	0+1	1												
Straka Josef	3	Galamboš Peter	1	Vráblík Roman	2+7	9	Žalčík Lukáš	3+0	3	Švihálek Michal	0+2	2	Vak Tomáš	0+1	1												
Žalčík Lukáš	3	Gilbert David	1	Květoň Lukáš	4+4	8	Doležal Zdeněk	2+1	3	Bárta Michal	1+0	1															
Doležal Zdeněk	2	Fillman Mitchell	1	Chovan Michal	3+5	8	Dostálek Vlastimil	2+1	3	Bradley Cody	1+0	1															
Dostálek Vlast.	2	Kolmann Petr	1	Mikyska Josef	3+5	8	Kucejda David	2+1	3	Crowder Timothy	1+0	1															
Kucejda David	2	Kutlák Zdeněk	1	Straka Josef	3+5	8	Šulek Ondřej	2+1	3	Vampola Petr	1+0	1															
Marek Ladislav	2	Pavlin Žiga	1	Babka Jakub	0+8	8	Endál Lukáš	1+2	3	Venkrbec Matouš	1+0	1															
Novák Filip	2	Šimánek Jiří	1				Galamboš Peter	1+2	3	Čáp Zdeněk	0+1	1															

TOGETHER
WE MAKE IT
HAPPEN



PROXY
TAX & AUDIT SERVICES

www.proxy.cz

A member of HLB International, the global advisory and accounting network

NAŠE SLUŽBY:



**DAŇOVÉ
PORADENSTVÍ**



**MZDOVÉ
ÚČETNICTVÍ**



**FINANČNÍ
ÚČETNICTVÍ**



**AUDITORSKÉ
SLUŽBY**



**OSTATNÍ
PORADENSTVÍ**

ČESKÉ BUDĚJOVICE

nám. Přemysla Otakara II./36
 370 01 České Budějovice
+420 386 100 011
 officecb@proxy.cz

PRAHA

Plzeňská 3217/16
 150 00 Praha 5
+420 296 332 411
 office@proxy.cz

KLATOVY

nám. Míru 154/1
 339 01 Klatovy
+420 724 973 512
 officekt@proxy.cz

KONTAKTY:

PROXY, a.s.
 PROXY-AUDIT, s.r.o.



JAKUB BABKA

ČEZ MOTOR ČESKÉ BUDĚJOVICE

Nenávidím dlouhé cesty autobusem, přiznává Lukáš Endál

Chtějí se po něm góly a on je umí dávat. Zkušený útočník Lukáš Endál (33 let) přišel do Motoru s vizitkou střelce a tuto roli také plní. V uplynulém ročníku Chance ligy jich nastřílel sedmadvacet a vysoko nastavenou laťku drží i v tomto ročníku. Čtenářům Hokejklubu přiblížil, jak vypadá jeho běžný den, když je pouze trénink, a jaké jsou odlišnosti v den zápasu.



V kolik hodin běžně vstáváte, když je normální tréninkový den bez zápasu?

První budík mám nastavený na tři čtvrtě na sedm, druhý na sedmou.

To je pro případ, že by ten první nezabral?

Ano. Nebo kdybych si chtěl ještě přiležet. Ale nemám s tím problém, takže většinou vstanu na první. Proberu se a dám si snídani.

Co snídáte?

Vločky, müsli, semínka, jogurt a banán nebo i nějaké jiné ovoce. K tomu sklenici pomerančového džusu. Plus pečivo, ale rohlíky minimálně.

Třeba párky nebo míchaná vejce nebývají ráno součástí vašeho jídelníčku?

To pouze v případě, že mám volný den. Když jdu třeba jen na kolo nebo cvičit až odpoledne. To si dám klidně i vajíčka se slaninou.

V kolik hodin vyrážíte z domova?

Vstanu, dám si snídani, umyji se, převléknu a pravidelně po půl osmé vyrazím tak, abych byl v kabině v 7.45, nebo jak říká náš trenér v 7.49. Kolem osmé už chci být na rotopedu. Poslední měsíc jsem si zvykl chodit ráno na kolo a zacvičit si svoje věci, které potřebuji. Nic náročného, ale vyhovuje mi to. K tomu si poslechnu nějakou hudbu a pustím video. Takhle vypadá můj začátek dne.

Na stadion chodíte pěšky?

Ano. Bydlím kousek od stadionu v Komenského ulici. Mám to pět minut pěšky, což je naprosto ideální. S tím jsem maximálně spokojený.

Kdy je běžně sraz celého týmu v kabině?

V půl deváté. Poté bývá mítink u videa, který je zaměřený na přesilovky, oslabení, hru v pěti i na soupeře. To je různé. V půl desáté většinou začíná trénink na ledě.

Mezi poradou u videa a tréninkem je ještě přestávka?

Je. Ale krátká. Abychom se stačili obléknout do výstroje a stihli krátkou rozcvičku. Záleží na tom, jak se protáhne mítink.

Rozcvička je individuální, nebo ji vede kondiční trenér Tomáš Cibulka?

Jak kdy. Záleží na tom, jak jsou naplánované posilovna a tréninky na suchu. Někdy vede rozcvičku Tomáš. To máme pět stanovišť, na kterých absolvujeme tři kola ve dvacetivteřinových intervalech. V kabině cvičíme břicho, střed těla a rotace, které jsou pro hokej důležité. Pak už se jde na led.

Klasický trénink na ledě je zhruba hodinový?

Zhruba tak. Také záleží, jak nám to jde. Když se nám nevede a trenér není spokojený, tak bývá trénink delší. Naopak když má kvalitu, tak to odsypá a je kratší. Ale delší než hodinu tréninky nebývají. A když už, tak o málo.

Po tréninku na ledě ještě chodíváte do posilovny?

Vychází to ze zápasového programu. Pokud je den před zápasem, tak není posilovna a jdeme se jenom vyjet na kole nebo vyběhat. Dvacet, třicet minut. Jak kdo potřebuje na svou tepovou zónu. Když zbývá do utkání ještě nějaký den, tak máme po tréninku posilovnu. Náročnější bývá i trénink na ledě. Čím víc se ale blíží duel, tak už je příprava více zaměřená na herní věci.

Po tréninku následuje oběd? Stravujete se společně?

Ne, každý individuálně. Já chodím většinou do City Gastra, kde mi to vyhovuje a vaří tam velice dobře. Jsem tam spokojený. Ale někdy si uvařím i sám doma.

Řešíte hodně, co si dáte k obědu?

Snažím se. Trošku jsem se na to letos zaměřil. Mám upravenou stravu, aby mi dávala energii. Více jsem to hrotil v létě před sezonou. Teď to mám volnější. Ale nechávám si záležet na tom, abych se nepřejídal a vynechávám tučná i smažená jídla. Dávám si většinou polévku a ke každému jídlu salát, které tam mají výborné. Často jím kuřecí maso, těstoviny, rýži nebo brambory. Jednou za čas si dám třeba i hranolky. Když to není často, tak to tělu zas tak moc neublíží. Nad jídlem přemýšlím, řeším ho, ale že bych to nějak hrotil jako v létě, kdy jsem chtěl být připravený na sezonu, to ne.

Dáte si někdy knedlíky?

Dám. Nedávno jsem měl narozeniny a poprosil jsem mamku, aby nám navařila. Udělala chlupaté knedlíky a strašně jsem si pochutnal. Když jsou třeba dva dny volna, tak si dopřejí i něco takového. Jinak mám problém s tím, že to déle trávím a nedělá mi to úplně dobře. Proto raději volím lehčí a lépe stravitelná jídla, abych mohl fungovat.

Dopolední tréninkem končí vaše sportovní aktivity, nebo zůstáváte i odpoledne a večer nadále v pohybu?

Pokud po obědě cítím, že jsem unavený a potřebuji spánek, tak si jdu na chvíli lehnout. A buď usnu, nebo neusnu. Navečer

kolem páté hodiny chodím na procházky, abych celý den jenom neležel. Snažím se v čase zápasu nespát, ale nějakým způsobem fungovat a něco dělat. Většinou to bývají právě procházky. V Budějovicích je spousta krásných míst a pořád je co poznávat. Z tohoto pohledu je to naprosto ideální. Předtím si dám lehčí svačinu a pak se jdu na hodinu až hodinu a půl ven projít. Podle toho, jak to cítím.

V kolik hodin zhruba večeříte?

Snažím se večer jíst lehčí stravu, aby večeře nebyla těžká. Velice často volím studenou večeři. A pokud už si dávám teplou, tak menší porci a hodně zeleniny, aby se mi lépe spalo. Pokud se přejím, tak se mi neusíná dobře a není to ono. Proto raději volím lehčí variantu nastudeno. Když mi to vyjde, tak večeřím maximálně do sedmi hodin. Hodinu před spaním si ještě dávám protein.

Chodíte spát v pravidelnou dobu?

Ne. Jdu, když se mi chce spát. Když jsem doma, tak se s malou kvůli škole snažím jít spát brzy. Předtím si ještě čteme, koukáme na pohádku nebo si hrajeme. Užívám si rodinu. Tady v Budějovicích jsem sám a je to různé. Buď usnu třeba už v devět hodin, nebo naopak nemohu spát a povede se mi to třeba až v jednu hodinu. Pravidelné to ale není.

Potřebujete mít dostatek spánku?

Neřekl bych, že by mi spánek chyběl, i když někdy usnu hodně dlouho. Ráno to mám jako každý. Buď se probudím rozsekáný, nebo svěží. Ale nijak nad tím nepřemýšlím. Když to ráno není ono, tak se snažím udělat maximum, abych se co nejrychleji probral.

Jaké jsou rozdíly v denním režimu, když se hraje zápas?

Vstávám stejně. Pak je ale rozdíl, jestli hrajeme doma, nebo jedeme ven. Vyjíždíme totiž dost brzy. Na cestu si připravuji svačinu do autobusu už den dopředu. Většinou chodím na sraz dřív, abych se před cestou trochu rozhybal. Když se cítím dobře, tak jdu rovnou na sraz. Po něm máme video a odjíždíme na zápas.

Jsou dlouhé cesty autobusem velkou nepříjemností?

Autobus mi vadil vždycky. Cesty nejsou jednoduché. Vyrazit ráno, být i s obědem šest hodin na cestě do Ostravy nebo Havířova, pak se rozcvičit, odehrát zápas a dalších pět hodin zpátky, to není legrace. Vráťte se ve dvě hodiny v noci, než usnete jsou tři nebo čtyři. Druhý den už je zase lehčí trénink, abychom únavu vyjezdili. Musím přiznat, že cesty autobusem úplně nenávidím.

Když hrajete doma, tak je to kromě cestování podobné?

Celkem ano. Ráno je rozbruslení, potom oběd, odpočinek, svačina a zápas. Po něm večeře a spánek. Po zápase to ale bývá horší, protože se mi hůř usíná. S tím má problém asi každý hráč.

Většina hráčů chodí v den zápasu po obědě pravidelně spát. Je to i váš rituál?

Jdu se natáhnout, abych si odpočinul. Pokud usnu, tak jenom na chvíli, abych nespál nějaké dvě hodiny. Zavřu oči, a když zaberu, tak zaberu. Nemám dané, že vždycky spím. Jdu domů, dám si kafe a pustím film. S kafem koukám na film, a buď usnu, nebo ne.

Pavel Kortus

Před 89 lety

Narodil se Josef Hudek. V ČB 7 sezon, cca 130 zápasů, 49 gólů. Člen postupového a vítězného pohárového týmu 1960. Zemřel v roce 2006 ve věku 75 let.

Před 76 lety

PBM1: České Budějovice – ČLTK Praha
1:3 (1:2, 0:1, 0:0)

Góly: 5. Č. Pícha - 10. Kramer, 12. Matouš, 23. Drobný. Rozhodčí: Josek. Diváci: 2000.

Sestava ČB: Vacek - Charypar, V. Aibl, Bonuš - Č. Pícha, F. Mizera, S. Pícha – J. Homolka, Vávra, Macelis.

Sestava ČLTK: Jarkovský - Pácalt, Kavánek - Kramer, Drobný, Sláma - Frýzek, Matouš, Špaček.

Před 63 lety

TCH1: Kladno – České Budějovice
5:2 (3:1, 1:0, 1:1)

Góly: Motl 2, Fröhlich, Nedvěd, Hainý - Fiala, F. Mizera.

Před 54 lety

TCH2: Pízeň B – České Budějovice
3:1 (1:1, 2:0, 0:0)

Góly: 15. Štáral, Huml, Štáral - 15. Vaněk (Neumaier).

Před 28 lety

TCH2: České Budějovice – Třinec
8:0 (1:0, 4:0, 3:0)

Góly: 4. Bělohav, 23. Milan Mazanec, 24. Hyka, 35. Šedý, 35. L. Rob st., 49. L. Rob st., 54. Bělohav, 60. L. Rob st. (asistence P. Bláha 2, J. Bláha 2, M. Bláha, Bělohav, R. Horák st.). Diváci: 330.
Vychytaná nula: Gula.

Před 12 lety

CZE1: České Budějovice – Zlín
4:2 (1:1, 2:1, 1:0)

Góly: 7:54 Hřebejk (Sailer), 23:52 Brabenec (M. Hudec), 39:59 Vydarený (Brabenec), 57:00 Sailer - 4:40 Záhorovský (Leška), 23:11 Nosek (Leška). Rozhodčí: Jeřábek - Čížek, Prchal. Vyloučení: 7:9. Využití: 1:2. V oslabení: 1:0. Diváci: 4978. Zásahy brankářů: 25:32.

Sestava ČB: R. Turek – Milan Toman, Gřegořek, Vydarený, Sičák, Mucha, Frolo, F. Novák - M. Hudec, V. Hübl, Brabenec - Hřebejk, J. Šimánek, Sailer (C) – O. Veselý, Vak, Kůrka - Kotrla, Mertl, L. Květoň. Trenéři: Jandač, M. Černý.

Sestava Zlína: Murín - Hamrlík, Galvas, Nosek, Klouček, Ďurák, Vosátko - Balašík, Leška, Záhorovský - Kubiš, Rachůnek, F. Čech - Okál (C), M. Čech, Mokrejš - R. Pšurný. Trenéři: Bokroš, Příkryl.

Před 7 lety

CZE1: České Budějovice – Sparta Praha
2:3 (1:2, 1:1, 0:0)

Góly: 7:22 Michálek (V. Prospal ml., M. Hanzal), 27:21 M. Hanzal (Kotalík, V. Prospal ml.) - 5:17 Broš (Sekáč), 13:55 Hovorka, 27:50 D. Příbyl (Tenkrát). Rozhodčí: Trombík, Šír - Kostka, Lederer. Vyloučení: 3:5. Využití: 1:0. V oslabení: 0:1. Diváci: 4603. Zásahy brankářů: 16:38.

Sestava ČB: Jakub Kovář – Ptáček, Jank, Ference, Vráblík, Kolarz, Vydarený – Suja, Mertl, Podlešák – Michálek, M. Hanzal, V. Prospal ml. – Kotalík, L. Kohn, J. Šimánek (C) – Dej, Langhammer, L. Květoň. Trenér: Draisaitl.

Sestava Sparty: Neuvirth – Pilař, Sičák, Milam, Gřegořek, Philipp, Vallin, Krstev – Ton, Hlinka, Pacovský – Tenkrát, D. Příbyl, I. Rachůnek – Hovorka, Broš (C), Sekáč – Jánský, Forman, Bahenský. Trenér: Jandač.

Před 3 roky

CZE2: České Budějovice – Jihlava
2:3p (0:1, 0:1, 2:0 – 0:1)

Góly: 57:45 Žovinec (Škoda, J. Babka), 58:28 Škoda (Nouza, Čermák) – 14:03 Danišovský TS, 29:53 Čachotský, 62:23 Jergl (Skořepa).

Před 1 rokem

CZE2: Kadaň – České Budějovice
1:4 (0:1, 1:0, 0:3)

Góly: 32:09 Chlouba (Kús, Štoviček) – 3:27 M. Heřman (Plášil, Dančišin), 43:57 M. Novák (Gilbert, P. Pýcha ml.), 45:31 Příkryl (Plášil, J. Babka), 48:59 J. Babka (Karabáček). Rozhodčí: Zubzanda, Kostourek – Coubal, Horažďovský. Vyloučení: 5:6. Využití: 1:0. V oslabení: 0:1. Diváci: 320. Zásahy brankářů: 45:15.

Sestava Kadaně: Pavlát – Trefný, Eliáš, Buchtela, Foltýn, Popela, Šefl, Seemann – Matyáš Svoboda, Kús, Chlouba – Maršoun, Štoviček, Sulek – Rezek, Rindoš, Vašíček – Homer, Tupý, Jan Svoboda. Trenér: Wágner.

Sestava ČB: Strmeň – Plášil, Fillman, P. Pýcha ml., M. Jandus, Vydarený, Pavlin – M. Novák, Gilbert, Endál – Beránek, R. Příkryl, J. Babka – Čermák, Bradley, Karabáček – M. Heřman, Dančišin, Dunn – J. Doktor. Trenéři: Prospal, Totter.



již od
69⁹⁰

Vyhrajte
10.000 Kč,
5.000 Kč, wellness víkend pro dva
v každém přání!

**Věnujte
dvojitou radost**

Zakoupíte v síti trafik **GECO!**

**HAPPY
WISHES**

Partner ČEZ Motor České Budějovice

Anton Kaapl

Familientradition aus Gilowitz

Jemné ovocné destiláty z rodinného lihovaru s originální rodinnou recepturou a technologií výroby. Vybrané ovoce, pečlivě řízený proces kvašení, několikasupňové destilace a stárnutí alkoholu.

Pro mlsné jazyky výjimečná dobrota.



Vytvářejte s námi
budoucnost mobility
BoschskyJob.cz

PARTNEŘI ČEZ Motor České Budějovice 2019-2020



Tak chutná mléko



SKUPINA ČEZ



MILAN KRÁL A.S.
člen skupiny MNC Group



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:

