

# FUSSBALL EXTRA

**1. Fußballonlinemitteilung**

Verantwortlich: Sieghard Tinibel / Tel. 0209 13 61 81

<http://www.djk-tus-1910-rotthausen.de/>

Seit dem 4. Mai  
2001

D J K

T u S

1910

Gelsenkirchen -  
Rotthausen e.V.

Fußballextra seit 1994 - Saison 2004/2005 - Laufende Nr. **0066** vom 051104

Sportverein für: Fußball, Handball, Volleyball, Leichtathletik, Gymnastik, Breitensport

1. Online-Mitteilungsblatt für Mitglieder, Gönner und Freunde

Vereinslokal : Kolpinghaus Rotthausen, Karl-Meyer-Straße \* Treff: Haus Beckmann, Schonnebecker Straße

GEH' MAL WIEDER ZUM DJK TUS 1910 ROTTHAUSEN !!!!

Unsere Dritte Mannschaft kam durch bessere Kondition noch zum 3:2 . Am Ende dieses unrühmlichen Fußballsonntags stand fest, dass alle drei Mannschaften unter dem Aderlass einer Verletztenserie zu leiden hatten und die Ausfälle nicht kompensiert werden konnten. So bleibt nur zu hoffen, dass sich bis nächsten Sonntag zum Heimspiel der ein oder andere Spieler das Training so langsam wieder aufnehmen kann. Auch unsere Zweite Mannschaft stand in der Feldmark auf verlorenem Posten. Gegen die Erste des VfB gab es nichts zu gewinnen. 3:0 ging das Spiel der Minnebusch-Schützlinge verloren. Verzweifelt sucht auch der Trainer der Zweiten nach Alternativen, um der Verletzten- und Verhindertenmisere nicht zuviel Punkte zu opfern. Unten auf dem Bild zeigt sich die Dritte im Angriff. Doch so sehr man auch den Gegner nach anfänglichen Fehlern im Griff hatte gab es kein Tor für die Mannen um Gernot Wach.



Vom Spielfeldrand beobachten der verletzte Emin mit den durch Urlaub in Trainingrückstand geratenen Mannschaftskameraden das Spiel gegen



**Westfalia Buer, welches unter glücklicheren Umständen vielleicht hätte gewonnen werden können. Vielleicht gelingt uns dieses ja im Rückspiel.....**



**Wird schmerzlich vermisst: Unser Emin im Bild sitzend mit Jacke wird noch mindestens ein halbes Jahr außer Gefecht sein. In der nächsten Woche werden weitere Schritte zur Genesung eingeleitet.**

### **Auf dem Rückzug in die Umkleidekabinen**

**Hier trollen sich unsere Spieler mit hängenden Köpfen. Heute gab es unter den Umständen keinen Blumentopf zu gewinnen. Die einzige Mannschaft die voll punktete waren die B-Jugendlichen unseres Spielers Frank Neumann der auch den Ehrentreffer zum 3:1 durch einen verwandelten Elfmeter beisteuerte. Am morgigen Dienstag spielen die Jungs im Pokal gegen den Nachbarn SSV 2000. Anstoß ist um 17:15 Uhr auf der gemeinsamen Sportanlage.**



**Nicht gerade vom Glück begünstigt ist die laufende Saison für unsere Erste Fußballherrenmannschaft**





**Sportliche Erfolge dank regelmäßiger Cooper-Tests auch bei kleinen Vereinen. Hier die Mannschaft der SF GE-Bulmke im Jahre 1984 Die mit 202:25 Toren Meister wurden und als C-Ligist höherklassige Mannschaften aus dem Pokal warfen....**

**Sieghard Tinibel - In eigener Sache:**

**Der Countdown für die Fußball WM läuft... Zeit für uns alle das Fußballfest in unserer Stadt schon im Vorfeld zu genießen. Aus diesem Grunde wird „Fußballextra“ sich mit dem Thema Fußball noch näher beschäftigen. Im Moment kursieren viele Dopinggerüchte auch in unserer Sportart. Tatsache ist, dass viele Menschen gerade auch im Fußball - und das nicht nur seit heute - für Geld alles tun. Seit dem damaligen Ex-Zehnkämpfer Briegel ist es jedem bewusst, dass man neben einer exzellenten Technik am Ball auch mit Kraft und Kondition im Konzert der Großen mitmischen kann und somit an den großen „Futternapf“ kommt. Dieses konnte ich schon in den Jahren 1978-1985, als aktiver Kreisligatrainer durch den selbstaufgelegten Zwang des sportlichen Erfolges nachvollziehen. Im Jahre 1985 waren dann meine Aufzeichnungen soweit erhärtet, dass ich mich entschloss, den Konditionsgrundlagenlauf für Fußballspieler nach den Kriterien des Fitnesstrainers der amerikanischen Astronauten, Dr. Cooper, als regelmäßiges, kostengünstiges und probates Mittel des Fitnesstests ins Leben zu rufen, denn ich vermutete schon damals, dass von Spieler zu Spieler eine natürlich vorgegebene und nur mit viel Training ausgleichbare Leistungsgrenze im konditionellen Bereich liegen musste.**

**Unterstützt wurde ich bei der Publikation von Klaus Fischer sowie von dem FIFA Schiedsrichter und Sportlehrer Hellmut Krug. Seit dieser Zeit ist der Konditionsgrundlagenlauf fester Bestandteil des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes und wurde von vielen DFB-Größen kommentarisch begleitet. Im Grunde fragte ich mich schon damals, sensibilisiert durch einen DJK-Trainerlehrgang mit Hermann Rosenberg und dem leider schon verstorbenen Wolfgang Willert in Essen-Werden. Das Motto lautete: „Schneller, höher, weiter – wohin?“ Wo ist denn wohl die Grenze der Belastbarkeit der „Maschine Mensch“ ?**

**Heute vermuten Größen des Int. Geschäftes, vom FIFA-Präsidenten Blatter angefangen, dass es ohne Dopingmittel nicht mehr geht. Der DFB und der Weltfußballverband wären gut beraten, wenn sie das Leistungsniveau der europäischen Spitzenvereine mehr beleuchten und hinterfragen würden. Als Mittel gegen das Dopinggeschehen im Fußball gäbe es nur ein wirksames: Punktabzug für den Verein des „erwischten“ Spielers. Doch zuvor müsste von den fraglichen Praktiken ein exakter Katalog erstellt werden. Es ist doch schon verwunderlich, dass der Cooper-Test heute als Fitnessbeweis nicht mehr ausreichen soll. Half die Maßnahme doch schon damals dem amtierenden Weltmeister Brasilien auf den Fussball-Thron.**

**Am 7. Mai 2005 und am 13. Mai 2006 dem Jahr der Fußball WM , kann jeder seine fußballerische Grundkondition im Rahmen des 17. und 18. INT. GELSENKIRCHENER VOLKSLAUFES testen. Durch die aktive Teilnahme am DFB-Cooper-Lauf auf der Sportanlage „AUF DER REIHE“.**

## **"Ich glaube, dass es im Fußball Doping gibt"**

Alfonso Del Corral, Teamarzt des spanischen Rekordmeisters Real Madrid, vermutet systematisches Doping im internationalen Fußball. "Ich glaube, dass es im Fußball Doping gibt. Doping gibt es, hat es gegeben und wird es immer geben", erklärte der Mediziner in der spanischen Sporttageszeitung "Marca".

"Es gibt Mannschaften, die flirten mit den Grenzen des Erlaubten oder überschreiten sie in bestimmten Fällen. Ich glaube immer an das Gute, aber es gibt rund 200 Mannschaften, die darum kämpfen, die beste in Europa zu sein", so Del Corral weiter. Der große Leistungsdruck sei für manche Teams daher ausreichend Motivation, sich durch Doping "den entscheidenden Vorteil zu verschaffen". Konkrete Verdächtige nannte er jedoch nicht.

### **Nur wer selbst brennt kann auch zünden.....**

Jeder Fußballtrainer sollte erkennen, wann er die Spieler emotional nicht mehr erreichen kann.

Wie in der Fußballkreisliga so scheint es sich auch langsam in den Profiligen durchzusetzen, dass die älter werdenden Trainer ihre Schützlinge nicht mehr wirklich erreichen. Ottmar Hitzfeld und Hans Meier haben es vorgemacht, wie man sich als älter werdender Trainer verhalten sollte. Sie sollten sich in ähnlichen Funktionen üben, wie es Udo Lattek beim DSF mit „Sandkastenspielen“ beim Doppelpass am Sonntagmorgen macht.

Jara, Topmüller und Torwarttrainer Sepp Meier werden wohl die nächsten sein die sich in den wohlverdienten Ruhestand begeben müssen, weil sie nicht mehr in der Lage sind ihre Schützlinge richtig anzusprechen. Götz hängt mit seiner Hertha wohl auch noch im Tabellenkeller gehört aber wohl zu einer Trainergeneration der die Zukunft gehört. Wenn die „Grauen Wölfe“ auch mehr Erfahrung haben, kommen sie gegen die jugendlichen Kraftprotze Klinsmann, Schaaf, Rangnick, Klopp u. a. nicht mehr an, weil die Zeit nicht stehen bleibt und die Kluft zwischen dem "Vater" und den Schützlingen immer mehr auseinander driftet. Auch ein „Jupp“ Heynckes musste erkennen, dass der Zug für ihn abgefahren ist. Es reicht nicht mehr aus, sich mit vermeintlichen Spielergrößen zu umgeben und schon läuft der Laden. Vielleicht gelingt ihm das ja wieder im ausgeglicheneren Klima der Kanareninsel Teneriffa, denn bekanntlich ist der Mensch dort besser drauf. Schade um den Haufen Kohle den Schalke 04 wohl in Ailton auf Anraten „Jupp“ Heynckes fehlinvestiert hat.

Alte Trainer sind nun mal Auslaufmodelle und sie sollten sich von den Trainerbänken fernhalten, um evtl. nur noch als Fördermitglieder ihres Lieblingsvereines aufzutreten. Auch die rühmlichen Figuren Otto Rehagel und Eduard Geyer werden bald diese Erfahrung machen müssen. Wären sie klug gewesen, hätten sie sich ebenso wie Ottmar Hitzfeld und Hans Meier verhalten. Ihre Liebe zum Ball verbunden mit der Gier nach dem großen Geld siegte jedoch. Aber es gibt natürlich auch in diesem Metier Ausnahmen die die Regel bestätigen.

So können wir in der Kreisliga uns glücklich schätzen, einen dynamischen jungen Mann wie Thorsten Hildebrand, als Trainer verpflichtet zu haben. Der sich auch ohne horrenden Entschädigung zu erhalten, voll in sein Hobby reinhaut. Es wäre schade, wenn unser fleißiger, fußballerisch von Kindesbeinen hochrangig erfahrene Coach (Deutscher B-Jugendmeister mit Wattenscheid 09) keine neuen Initialzündungen auf seine Schützlinge übertragen könnte.

Wir alle wissen aus Erfahrung, dass nur wer selbst brennt auch zünden kann. Das gilt aber auch für die Fußballspieler, egal in welcher Liga. Es war schon immer wertvoller nicht mit Sprüchen aufzufallen sondern eher durch eine solide sportliche Leistung.



Schalke Starfußballspieler „Toni“ Ailton meldet sich aus dem Urlaub zum Training zurück. Bald können wir seine Ballkünste wieder im Training beobachten. Darauf freuen sich schon viele Fußballbegeisterte und „Sachverständige“, die aufgrund ihres Ruhestandes viel Zeit haben und den Sport mit seinen Randnotizen so richtig verinnerlichen.



Körpersprache sagt manches aus über die Fitness eines Fußballers und dessen Übungsleiter. Leistungswille lässt bei Überforderung auch manchmal verkrampfen. Pausen sind genauso wichtig im Sport wie der kontinuierliche Leistungsabwurf. Vor allem beruflich engagierte Amateure merken dies recht schnell, wenn der Körper mal „zumacht“. Der Mensch ist Gott sei Dank noch keine Maschine

Wenn man älter wird macht das Training nicht immer Freude. Stürmerstar Ailton im rechten Bild bei der Autogrammstunde nach dem Training scheint sich auch noch nicht so wohl zu fühlen. Nach nur leichtem Balltraining wirkt er hier auf dem Bild am Dienstag den 17. August 2004 um 11:00 h morgens nicht gerade sehr frisch. Heiner Kördel oder Heinz van Haaren hätten sich zu ihrer aktiven Zeit über solche leichten Trainingseinheiten kaputt gelacht. An der Körpersprache die die Schalke Spieler jedoch an diesem schönen Sommermorgen an den Tag legten, konnte jeder halbwegs erfahrene Kreisligatrainer sehr deutlich erkennen, dass Profis wohl eine andere Art von Freude an ihrem Sport haben. Man darf gespannt sein, wie Ralf Rangnick das „Problem Ailton“ in den Griff bekommt. Vielleicht hilft dabei ja „Dauerurlaub“ oder ein vorzeitiger Abgang des Profis in die Japan Liga, dann kommt der FC Schalke 04 noch mit einem finanziell betrachtet „Blauen Auge“ aus dem Kampf um die Fußballkrone Deutschlands - der jetzt schon für die „Blauen“ verloren zu sein scheint - davon.

### **FIFA – Präsident Josef Blatter um ein Grußwort ersucht**

Für den nächsten DFB-Cooper-Lauf am 07. Mai 2005 im Jahre des 95-jährigen Bestehens der DJK TuS 1910 Rotthausen, wurde Fifa-Präsident, Joseph Blatter um ein Grußwort ersucht. Der Fifa-Präsident ist bekannt für sein rigoroses Einschreiten gegenüber den Doping-Sündern im Fußballgeschehen aller dem Verband angehörenden Profi-Ligen der Welt. Der Cooper-Lauf, als probate Alternative zum Laktat-Test wurde zum Zeichen gegen Doping und Drogen im Sport ins Leben gerufen und wird jährlich im Rahmen des Gelsenkirchener Volkslaufes durchgeführt. Er erfreut sich seitdem - besonders bei Jugendlichen - wachsender Beliebtheit.

### **Grußwort des Sportlehrers Hellmut Krug anlässlich der Durchführung des DFB-Cooper-Laufes im Jahre 2001**

Liebe Sportfreunde,



nichts versetzt den deutschen Sportfan so sehr in Sorge wie die Aussicht, dass Deutschland nicht mehr eine der stärksten Fußballnationen der Welt repräsentieren könnte.

### *Der Fußball, des Deutschen liebstes Kind*

Was ist nicht alles in den letzten Jahren besorgt spekuliert, diskutiert und schließlich von Fachleuten konstatiert und vorgeschlagen worden, um den deutschen Fußball auf höchstem Niveau zu halten.

Haupttenor: Unsere Fußballer leben zu sehr von Kraft und Ausdauer, die Technik lässt mehr und mehr zu wünschen übrig, kurzum, es wird überwiegend falsch trainiert. Der Ball müsste wieder viel mehr im Trainingsmittelpunkt stehen. Und nicht zuletzt Berti Vogts wird nicht müde darauf hinzuweisen, dass bereits im Kindes- und Jugendalter viel spielbezogener trainiert werden müsse. Nun bin ich weit davon entfernt, Berti Vogts und Kollegen gänzlich widersprechen zu wollen. Doch wie so oft sollte man sich hüten, von einem Extrem ins andere zu fallen, sprich weg von der Kraft- und Konditionsbolzerei hin zum alleinigen Techniktraining.

Erinnern wir uns doch einmal an die Fußballweltmeisterschaft in den USA. Wohl selten zuvor traten so viele technische Mängel bei allen Teams, sogar den süd- und mittelamerikanischen, zutage. Sollte etwa auch dort schon zu wenig Techniktraining absolviert werden? Damit ist wohl kaum zu rechnen, gibt es doch dort unzählige der sogenannten „Straßenfußballer“, die ein schier unerschöpfliches Reservoir für die Nationalmannschaft bilden.

Anlass für die technischen Defizite dürften eher die extremen klimatischen Bedingungen gewesen sein, unter denen in den USA, teilweise in der Mittagshitze, gespielt werden musste. Schnell waren dort die Spieler mit Kraft, Ausdauer, kurz mit ihrer Kondition, am Ende. Und mit nachlassender Kondition leidet bekanntermaßen auch die Konzentration. Technische Fertigkeiten, die zwar einen hohen koordinativen Anspruch haben, im allgemeinen aber zum Rüstzeug eines guten Fußballers gehören, gelingen plötzlich überhaupt nicht mehr. Der hochdotierte Fußballnationalspieler urplötzlich ein Bild des Jammers mit unerklärlichen „Stockfehlern“. Und das alles nicht, weil sein Techniktraining zuvor nicht ausreichend gewesen wäre, sondern einfach weil seine konditionellen Fähigkeiten zur limitierenden Größe für die spieltechnischen Fertigkeiten wurden.

Sicher, wir spielen nicht in Amerika, aber Hand aufs Herz, welcher Fußballer hätte nicht schon festgestellt, dass mit Fortdauer des Spiels eigentlich einfache Technikelemente immer schwerer fallen und nicht mehr gelingen. Es führt kein Weg daran vorbei: auch und gerade für einen Fußballer ist es unerlässlich, über entsprechende Konditionsarbeit eine gute Grundlagenausdauer zu entwickeln. Lief ein Fußballer vor ungefähr fünfzehn Jahren noch im Schnitt 5 - 6 Kilometer pro Spiel so sind es heute je nach Spielposition bis zu fünfzehn Kilometer. Diese legt er zudem in etlichen Kurzsprints zurück. Er muss sich demzufolge jedes Mal schnell erholen, um seine Zweikampfstärke aufrecht zu erhalten.

Diese schnelle Erholung ist aber nur gewährleistet, wenn der Spieler über eine gute Grundlagenausdauer verfügt. Absolut aussagekräftig ist in diesem Zusammenhang der sportwissenschaftlich abgesicherte Cooper-Test: 12 Minuten Dauerlauf, die gelaufene Strecke wird festgehalten. Ein guter Fußballer sollte mindestens 2800 - 3000 Meter laufen. Die Brasilianer wurden bei der Fußball-WM 1970 in Mexiko nicht zuletzt deshalb Weltmeister, weil sie - rechtzeitig im Trainingslager fit gemacht - vom Torwart bis zum Linksaußen - im Schnitt über 3400 Meter liefen.

Wir werden zwar kaum noch Weltmeister in unserem Leben werden, aber dennoch bleibt festzuhalten: nicht Techniktraining allein, sondern erst eine gut entwickelte Grundlagenausdauer, die vor allem durch Lauftraining erworben werden kann, macht, in

Verbindung mit den übrigen erforderlichen konditionellen Grundeigenschaften, einen guten Fußballer aus.

Mit freundlichen Grüßen  
Hellmut Krug