



# FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemittteilung  
Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81



**Fußballstadt  
Gelsenkirchen**

FLE - Für sportliche  
und gesellschaftliche  
Mittteilungen seit 1984

KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN

SPORT  
OHNE  
DOPING



# LAUFEN EXTRA



Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter [www.FLVW.de](http://www.FLVW.de)



Sportanlage "Auf der Reihe" - Tor zum Gesundheitspark Nienhausen  
Sport- und Naherholung auf der Rotthäuser Sportanlage mit dem  
angrenzenden Gesundheitspark und dem Stadtpark  
Heimat der Traditionssportvereine DJK TuS und SSV FCA



Gesundheitspark  
Nienhausen



Gesunder Laufsport für alle in der  
Fußballstadt  
**gelsenkirchenmarathon**  
[www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de)



Evangelische Kliniken  
Gelsenkirchen









GEH' SONNTAGS LIEBER ZU DEN AMATEUREN!

VERBANDSTREUE IST VORAUSSETZUNG FÜR DEN GESUNDEN SPORT!

Fußballextra seit 1984 - Saison 2010/2011 - Laufende Nr. **0033** vom 08. Mrz. 2011

++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für Rotthausen und den Gelsenkirchener Süden ++

Homepages: [www.fussballkondition.de](http://www.fussballkondition.de) [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) Webmaster, Sieghard Tinibel

*DJK TuS Erste Fußballherren verliert gegen Tabellenführer Union Bergen mit 0:3! DJK TuS Zweite siegt im Spiel um den Klassenerhalt 1:2 bei Adler Feldmark und hat die Nase erst einmal vorn.*

Klare Niederlage gegen Union Bergen!

Zweite vergrößert mit einem Sieg in der Feldmark den Abstand zu den Abstiegsplätzen!

DJK TuS Rotthausen – SC Union Bergen : 0– 3 ( 0– 1 )

Schwächen in der Abwehr und mangelnde Chancenauswertung ließen kein besseres Ergebnis zu!

In einem Nachholspiel der Bezirksliga Gruppe 13 empfangen wir am Samstag Nachmittag den Tabellenzweiten, das Team von Union Bergen. Hatte man gegen einen solchen Gegner eigentlich eine prächtige Kulisse erwartet, so war der Zuschauerzuspruch in der Realität absolut enttäuschend. Ein paar Dutzend Zuschauer verloren sich auf der Sportanlage. So

konnte auch keine Kulisse unser Team an diesem Samstag unterstützen.



## **Kaum Zuschauer, wenn die Bundesliga parallel übertragen wird...**

Diesmal musste unser Coach, Thomas Kania, nur auf vier Spieler verzichten und mit den beiden Siegen der Vorwoche im Rücken wollte unsere Mannschaft dem Favoriten an diesem Tage ein Bein stellen.

Es fing auch sehr gut an. Gleich in der 4. Minute bekommt die Bochumer Abwehr den quirligen Adam Targonski nicht in den Griff, Adam setzt sich auf halbrechter Position gegen gleich zwei Gegenspieler durch und legt das Leder dann passgenau in die Mitte auf den startenden Sturmpartner Peter Bollmann. Bolle stürmt allein auf das gegnerische Gehäuse zu, der Keeper stürzt heraus und verkürzt den Winkel. Mit seinem Flachschiess scheidert Bolle dann am Schlussmann der Gäste. Das hätte die sichere Führung sein können. Jetzt kam der Tabellenzweite aber immer besser ins Spiel. Mit guter Raumaufteilung und aggressiver Defensive verhinderten sie schon frühzeitig unseren Spielaufbau, sodass unsere Abwehrspieler immer wieder gezwungen waren, hinten herum zu spielen. Bei dem tiefen, rutschigen und auch holprigen Boden (zuvor hatten noch zwei Jugendspiele auf dem matschigen Untergrund stattgefunden) schlichen sich in diese Ballhalteaktionen immer wieder technische Fehler ein, die die Bergener in Ballbesitz brachten. Und dann wurde es jedes Mal gefährlich. In der 25. Spielminute war es dann geschehen. Wieder ging der Ball auf unserer linken Abwehrseite verloren. Balleroberung und schnelles Spiel in die Spitze

waren für die Bochumer eins. Im Zentrum setzte sich der Bochumer Mittelstürmer mit einem geschickten kleinen Schuppser gegen Christian Schauf durch und zog alleine aufs Tor. Gegen seinen Abschluss war unser Schnapper, Thorsten Bauer, dann chancenlos und es stand 0 – 1!

Mit diesem Ergebnis ging es dann auch in die Pause. Der Boden war nach dem Wiederanpiff nicht gerade besser und auch unser Spiel wurde es nicht. Während wir mit unseren Offensivaktionen nun kaum noch vor das Gästetor kamen, benötigten die Bergener nun nicht viele Chancen, um den Toreabstand zu vergrößern. Mitte der zweiten Hälfte erzielte ein Bergener Stürmer aus ganz spitzem Winkel im Fallen das 0 – 2 und als unsere Mannschaft dann die Abwehr lockerte und offensiver agierte, erzielten die Gäste mit der nächsten Gelegenheit den letzten Treffer zum 0 -3 Endstand.

Fazit: Der Sieg geht sicherlich in Ordnung, wenn er auch um 1 – 2 Tore zu hoch ausgefallen ist. Niemand weiß jedoch, was passiert wäre, hätte Bolle mit seiner ersten Chance den Führungstreffer erzielt.

Bereits am kommenden Mittwoch geht es weiter mit dem nächsten Nachholspiel. Um 19.30 Uhr tritt unsere Mannschaft zum Auswärtsspiel in Bochum gegen Vorwärts Kornhagen (Zur Burkuhle 86) an.

	<p><b>Gartenbaubetriebe</b> <b>Alfred Verse</b> Hilgenboomstraße Telefon 0209 / 137713 <b>Sponsor der</b> <b>DJK TuS 1910</b> <b>Rotthausen</b></p>	
--	---	---





**Mit Mann und Maus wird das Bochumer Tor verteidigt. Zum Ende der Begegnung stand es dann allerdings 3:0 für den Tabellenführer aus. Mittelstürmer Adam Targonski geht hier nach einer Attacke des sicheren Torwarts zu Boden.**



**Alles konzentriert sich auf den Ball bei der Hereingabe einer Ecke durch DJK TuS Stürmer Peter Bollmann.**

## DJK Adler Feldmark - DJK TuS Rotthausen II: 1 – 2 (1 – 1)

### **Wichtiger Sieg im Abstiegsduell!**

Am Sonntag stand für unsere Elf ein ganz wichtiges Duell auf dem Spielplan. In einem Nachholspiel der Kreisliga A 2 trat unsere Mannschaft beim Nachbarn DJK Adler Feldmark auf der Sportanlage an der Fürstinnenstr. an. Die Hausherren waren, auf einem Abstiegsrang befindlich, durch einen Sieg gegen Horst 08 II am vergangenen Wochenende bis auf drei Punkte an unser Team heran gerückt. Mit einem erneuten Sieg konnten sie also gleichziehen. Und ausgerechnet zu dieser Partie stand ihnen auch ihr Torjäger Ali Khan nach seiner „Rotsperre“ wieder zur Verfügung.

Im Lager der Hendann/Heermann-Truppe sah die Lage wieder etwas besser aus als noch in den beiden vorangegangenen Wochen. Zumindest konnten elf gesunde Spieler und drei Ersatzleute aufgeboten werden. Aufgrund des guten Wetters waren viele Zuschauer zur Feldmark gereist, sodass unsere Mannschaft, insbesondere auch durch die Spieler der ersten Mannschaft, eine tolle Unterstützung bekam.

Auf dem knöcheltiefen und schweren Platz begann das Spiel sehr zerfahren. Unsere Elf konnte bei den Bodenbedingungen ihr Passspiel nicht wie gewohnt aufziehen und die Gastgeber wählten mit ihrem Spiel mit langen Bällen zunächst die bessere Alternative. Aber auch die mehr als hausbackene taktische Ausrichtung der Hausherren mit Libero und Manddeckern (etwas, was man zumindest ab der Kreisliga A nur noch äußerst selten sieht) bedurfte einer gewissen Eingewöhnung in unseren Reihen. So lief das Spiel zunächst zumeist im Mittelfeld und jede Mannschaft profitierte abwechselnd von den Fehlern des anderen Teams. Seltsam teilnahmslos und ohne den sonst bekannten Kampfgeist agierte unsere Mannschaft fast über die gesamte erste Halbzeit. Trotzdem erzwang sie gleich zwei gute Torgelegenheiten. Einmal zielte Gerrit Hömme im Fallen aus 9 Metern knapp neben den kurzen Pfosten und kurz darauf scheiterte Phillip Wrozka aus wenigen Metern Torentfernung am glänzend parierenden Schlussmann der Feldmarker. Auf der Gegenseite hatten wir dagegen Glück, dass der Unparteiische gleich zweimal auf Abseits gegen den frei aufs Tor zu laufenden Ahmed Ali Khan entschied, obwohl beide Entscheidungen äußerst zweifelhaft waren. Kurz darauf war es jedoch dann geschehen. Ali Khan hatte sich in einem Zweikampf mit Ilker Karakök erfolgreich durchgesetzt, bekam etwas Raum zum Torschuss und schlenzte das Leder aus 18 Metern flach millimetergenau in die lange Torecke. Da gab es nichts zu halten für Roberto. Dieser Gegentreffer führte dazu, dass unsere Mannschaft nun langsam aufwachte. Das Geschehen verlagerte sich nach und nach mehr in die Hälfte der Hausherren und so nahm es kein Wunder, dass in der 38. Minute Emin Isbilen im Strafraum nur noch durch ein Foulspiel zu stoppen war. Den fälligen Elfmeter

**verwandelte Basti Neumärker zum 1-1 Ausgleich. So ginge es dann auch in die Pause.**

**In dieser Pause hatten unsere Trainer wohl deutliche Worte an die Mannschaft gerichtet. Zur zweiten Halbzeit zeigte das Team nun ein anderes Gesicht. Die Zweikämpfe wurden angenommen, die Laufbereitschaft war wieder da und man versuchte nun auch, seine spielerische Überlegenheit zur Geltung zu bringen. So lief es mit zunehmender Spielzeit überwiegend in eine Richtung. Auf das Tor der Gastgeber. Kurz nach dem Wechsel musste Andreas Rudwilleit verletzt ausscheiden. Für ihn kam Pierre Kipp in die Begegnung, der dem eigenen Spiel mit seiner kämpferischen und aggressiven Spielweise aber nur gut tat. Die Feldmarker wussten sich nun zunehmend nur noch mit Fouls zu helfen und es gab ganze Serien von Freistößen, die jedoch nichts einbrachten. In der 75. Minute erkannte Trainer Hajo Heermann dann die Zeichen der Zeit und wechselte sich selbst ein. Wenige Minuten später zahlte sich die Maßnahme bereits aus. Auf dem rechten Flügel setzte er sich mit dem Leder am Fuß durch, drang in den Strafraum ein, erkannte jedoch, dass der Winkel für einen eigenen Abschluss zu schlecht war und legte das Leder flach in die Mitte. Dort kam Pierre Tomascik in vollem Lauf herangerauscht und knallte das Leder aus wenigen Metern Tor Entfernung in die Maschen. 1 – 2! Der Rest war nur noch Warten auf den Schlusspfeif. Es blieb bei diesem Ergebnis und unsere Mannschaft kletterte damit auf den 12. Tabellenplatz und hat nun sechs Punkte Abstand zu den Abstiegsplätzen. Am kommenden Sonntag reist unser Team zum Tabellenelften, den SV Union Neustadt. Anstoß auf der BSV-Anlage in der Neustadt ist um 15.00 Uhr.**



**Wenn wie hier der Ball in Reihen der DJK TuS Abwehr landete, wurde er schnell nach vorne getragen. Torwart Roberto machte wieder zahlreiche Großchancen des Gegners zunichte.**



**Die zahlreich angereisten Rotthausener Zuschauer konnten sich auch an den ersten Strahlen der Sonne erwärmen.**

**Am 14. Mai 2011 - 10 Jahre Fusion - Aus DJK Sportfreunde und Turn- und Sportfreunde wird DJK TuS Rotthausen. Nach dem großen Jubiläum freut man sich auf ein Mini-Jubiläum!**



**Sie sahen dabei ein spannendes Kreisligaspiel. Der Ball verfehlt hier allerdings sein Ziel.**





# ROSEN APOTHEKE

## FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104

Nach dem Schriftverkehr mit Dr. Feil, dem Ernährungsberater des Fußball-Bundesligisten Hoffenheim keimt für alle Fußballamateure Hoffnung auf. Eine Verbesserung des eigenen Fußballspiels, um den Abstand zu den Profis nicht zu groß werden zu lassen, besteht neben regelmäßigem Training nur in einer gezielteren Ernährung. Hier der Link zu seinem

E-Book im Internet unter <http://www.dr-feil.com/ebook-eiweiss/>

**Ernährungsberatung für Sportler und Sportlerinnen jeder Sportart und jeden Alters finden alle in der Rosen-Apotheke Gelsenkirchen.**



**Dr. Feil: „1899 Hoffenheim Jul 31st, 2009 by Dr. Feil. Dr. Feil ist gerüstet für neue Großtaten!“ Momentan stehen seine Probanden an 8. Stelle der aktuellen Fußballbundesligatabelle. Das letzte M-Spiel in Gladbach verloren die Hoffenheimer allerdings mit 2:0 Toren.**

Ernährungstipps erhalten alle Sportler auch in der Gelsenkirchener Rosen-Apotheke am Heinrich-König-Platz in Gelsenkirchens City.



# ROSEN APOTHEKE

## FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104

**Neues Bonus-System u.a. mit Artikeln aus dem Fanshop des FC Schalke 04 und dem Rosen Taler der Rosen-Apotheke unter**

<http://www.rosen-apotheke.de/rosen-apotheke/unser-bonussystem/?id=4570>

## Höherwertige Prämien (solange der Vorrat reicht)

**Sparschaler**  
Kunststoff  
verschiedene Farben  
1 Stück

**je 8**

**Flaschenkühler**  
Edelstahl  
1 Stück

**10**

ohne Inhalt

**Topfuntersetzer**  
aus Edelstahl  
klappbar  
1 Stück

**10**

**Wanduhr**  
1 Stück

**10**

mit Thermometer  
und Hygrometer

**Windlicht**  
Organic  
1 Stück

**12**

**Pizzaset**  
mit Teiler,heber  
und Schneider  
1 Stück

**14**

**Zwei Artikel  
20%  
günstiger**

**20**

gilt nicht für  
verschreibungspflichtige  
Medikamente

**Einkaufskorb**  
verschiedene Motive  
1 Stück

**25**

**Zitruspresse**  
elektrisch  
1 Stück

**28**

**Ritzenhoff Glasserie**  
zum Sammeln  
PEARLS Proseccoglas  
verschiedene Motive  
1 Stück

**32**

**Thermoskanne**  
La-Ola  
verschiedene Farben  
1 Stück

**je 36**

**Grillbesteck**  
aus Edelstahl  
Zweiig  
1 Stück

**50**

## Schalke-Ecke

**Feuerzeug Light**  
1 Stück

**4**

**Aufkleber Ø 5 cm**  
blau, silber oder gold  
1 Stück

**je 5**

**Banner**  
1 Stück

**7**

**Badeente Glück Auf**  
1 Stück

**10**

**Kappe S04**  
1 Stück

**30**

**Handy-Socke**  
Silber  
1 Stück

**10**

**Blockstrefenschal**  
1 Stück

**30**

**Toaster**  
für zwei Scheiben  
mit beheizter Logo-Rostung  
mit Brotchenauflage  
1 Stück

**100**





*Ideales Trainingsgelände unter den ersten Sonnenstrahlen im März ... das Ufer der Ruhr bei Bochum-Dahlhausen.*

## Am 22. Mai findet der RUNNERS POINT Staffellauf in der Veltins Arena statt.

**GROSSES ONLINE-CASTING!**

Werde eins von fünf STAFFELLAUF-Modells!  
**RUNNERS POINT sucht DICH!**

Du bist sportlich, attraktiv, über 18 Jahre alt und wolltest immer schon mal modeln? Dann hast du jetzt die Chance! Für die Werbekampagne des STAFFELLAUF 2011, der wieder unter dem Motto „Fünf Freunde sollt ihr sein!“ steht, kannst du dich jetzt bewerben!

Jetzt mitmachen und Foto hochladen auf [www.runnerspoint-staffellauf.de](http://www.runnerspoint-staffellauf.de)

**22. Mai 2011**  
**RUNNERS POINT STAFFELLAUF**  
 Fünf Freunde sollt ihr sein!

**Werde der Shooting-Star!**

**RUNNERS POINT**

**Möglicherweise ist dann der FC Schalke 04 neuer Deutscher Pokalmeister, denn am Tage zuvor spielen die Blauen im Endspiel in Berlin gegen die Zebras.**

**Metall-Verwertungs-Gesellschaft mbH**  
Betriebsauflösungen + Baumaschinen + Metallhandel

**MVG**

**Herbert Bollmann**  
**Geschäftsführer**

Tel: 0201 5579058  
Mobil: 0151 15607754  
FAX: 0201 5579600

E-Mail: [mvg.bollmann@t-online.de](mailto:mvg.bollmann@t-online.de)

**MVG**

**Bonifaciusstraße 268 45309 Essen**



„Die Rotthäuser“ sind ein Schalke Fan-Club im „Haus Beckmann“  
Sportlertreff der DJK TuS 1910 Rotthausen e. V.



**„Nach dem Spiel ist jeder schlauer!“**  
**- Die königsblau-weiße Ecke -**



Motto: Fragt man die Leute nach dem Spiel wie ihnen das Spiel gefallen habe,  
wird man feststellen, dass jeder auf einem ganz anderen Sportplatz war und ein  
ganz anderes Spiel gesehen hat. Das ist das was Fußball auszeichnet und ihn als  
Volkssport so stark macht.



Der FC Schalke 04 empfängt am kommenden Mittwoch im Spiel der CL-Europaliga den FC Valencia. Das M-Spiel gegen VfB Stuttgart verloren die Knappen allerdings mit 1:0. Dabei flog Höwedes vom Platz. Was der total überforderte Schiri da gesehen haben will kann kein Mensch der jemals vor einen Ball getreten hat nachvollziehen.

## **Michael Ballack und Louis van Gaal auf dem Abstellgleis**

Die Presse beschäftigt sich intensiv mit der Zukunft von Michael Ballack und Louis van Gaal. Außerdem: Hannover im Freudenrausch

Christiane Mitatselis (Tagesspiegel) wünscht sich mehr Teamgeist von Michael Ballack: "Wie alle Rekonvaleszenten soll sich der alternde Star

über Kurzeinsätze empfehlen. Ballack vertritt aber die Ansicht, daß er am schnellsten wieder fit wird, wenn er viel spielt - möglichst von Anfang an.

Das hat er zuletzt mehrfach betont. Daß Ballack nun gegen Wolfsburg nicht auf der Bank sitzen wollte, läßt ihn als Egoisten erscheinen. Schließlich fehlten Sami Hyypiä und Hanno Balitsch, die an Magen- Darm-Infekten erkrankt sind, der gesperrte Arturo Vidal sowie der noch nicht fitte Tranquilo Barnetta."

Daniel Theweleit (Berliner Zeitung) fordert Verständnis für den Bayer-Star: "Allerdings kann man auch Ballack verstehen, der sich während des

vergangenen Jahrzehnts als ganz besonderer Spieler fühlen durfte und in Leverkusen auch als ganz besonderer Spieler präsentiert wurde. Grundsätzlich ist er wieder gesund, andere Trainer würden so einer Führungskraft viel Spielpraxis geben, damit sie möglichst schnell in Form kommt. Dieses Vorgehen wünscht sich Ballack, mit Heynckes ist das aber nicht zu machen."

### **Einer der beiden wird Bayer wohl verlassen**

Philipp Selldorf (SZ) mutmaßt über die gemeinsame Zukunft von Jupp Heynckes und Michael Ballack: "Daß Ballack sich in den nächsten anderthalb Wochen drauf konzentrieren soll, eine wettbewerbsfähige Fitneß zu erreichen, klingt vernünftig. Leider nicht besonders glaubhaft. Immerhin gewinnt man so etwas Zeit, um zu planen, wie es weitergehen soll. Aber daß sich Heynckes auch im nächsten Jahr auf die undankbarste Weise am Schlusskapitel von Ballacks Karriere abarbeitet, das ist unwahrscheinlich. Einer der beiden wird Bayer wohl verlassen."

### **Mehr auf [sueddeutsche.de/sport](http://sueddeutsche.de/sport)**

Frank Nägele (FR) schmunzelt über die Ballack-Posse: "Für die Erklärung des außergewöhnlichen Vorgangs wandte die Klubführung viel Fantasie auf. Essenz der rührenden Geschichte: Nachdem sich abgezeichnet hatte, daß Heynckes korrekt nach Leistungsprinzip Lars Bender und nicht Ballack neben Simon Rolfes im defensiven Mittelfeld würde spielen lassen, obwohl Arturo Vidal gegen Wolfsburg gesperrt und Hanno Balitsch erkrankt war, entschied Ballack für sich selbst und in Übereinstimmung mit der sportlichen Leitung, daß er von der Bank aus nicht helfen könne. Diese Mannschaft, in der zwei kranke Spieler 90 Minuten absolvierten und die am Spieltag noch Sami Hyypiä mit Magen-Darm-Virus verloren hatte, war von Ballack , wenn er es denn selbst entschieden hat, im Stich gelassen worden. Und das in einem so wichtigen Spiel."

### **Die Grenzen der Loyalität sind nahezu ausgereizt**

Klaus Hoeltzenbein (SZ) verabschiedet Louis van Gaal: "Selbst Hannover 96 fiel es leicht, das immergleiche Bayern-Schema zu decodieren. Würde sich der FC Bayern - sei es sofort oder

doch erst am Ende der Spielzeit - von Louis van Gaal lossagen, wäre dies kein Königsmord. Denn die Grenzen der Loyalität sind nahezu ausgereizt."

### **Mehr auf [sueddeutsche.de/sport](http://sueddeutsche.de/sport)**

Andreas Burkert ([sueddeutsche.de](http://sueddeutsche.de)) wagt einen Blick in die Zukunft: "Van Gaals vorzeitiger Abschied zum Sommer und das zweite Comeback eines guten alten Bekannten zur nächsten Saison gelten intern auch nach der Sonntagsdebatte als nicht mehr abwegig: die Rückkehr von Jupp Heynckes, der vielleicht auch deshalb noch nicht in Leverkusen verlängerte. Es soll bereits Kontakte zum 65-jährigen Trainer gegeben haben, der allerdings nicht einziger Kandidat für nächste Saison ist."

### **Geht er, nimmt er sein System mit**

Christian Spiller (Zeit Online) warnt die Bayern-Bosse vor einer Entlassung von Louis van Gaal: "Der FC Bayern ist van Gaal taktisch ausgeliefert. Geht er, nimmt er sein System mit. Es bleibt nichts. Das Münchner Spiel **müsste** neu erfunden werden. Für einen Nachfolger in den wenigen Wochen der Restsaison wäre das nicht zu schaffen. Zumal die Kandidaten bisher nicht durch visionäre Konzepte auffällig geworden sind. Es fällt schwer, sich an die Trainerhandschrift eines Matthias Sammer zu erinnern. Auch bei Ralf Rangnick klafften in seiner späten Hoffenheimer Zeit Anspruch und Wirklichkeit deutlich auseinander. Es wird Uli Hoeneß und Karl-Heinz Rummenigge nicht gefallen: Aber Louis van Gaal als Bayern-Coach ist vorerst, so würde Kanzlerin Merkel es ausdrücken, alternativlos."

Christian Eichler (FAZ) skizziert den perfekten Bayern-Trainer: "Er muß eine paradoxe Fähigkeit mitbringen: David und Goliath zugleich sein. Einerseits braucht er eine imposante Erscheinung, eine solche Aura, daß ihn die Stars eines 100-Millionen-Euro-Kaders hundertprozentig respektieren. Andererseits muß er fähig und willens sein, sich klein und unscheinbar zu machen, damit er nicht mit den großen Egos in der Klubführung kollidiert. Diese Aufgabe ist noch komplizierter, seit Uli Hoeneß vom Manager, der im Tagesgeschäft präsent war, zum fernen, schwer durchschaubaren Präsidenten geworden ist - einem, der seine vernichtenden Blitze zweimal unvorhersehbar Richtung Trainer schoß wie Zeus vom bayrischen Olymp."

### **Die Hannoveranisierung des Landes schreitet voran**

Sven Goldmann (Zeit Online) hievt die Niedersachsen-Metropole ins Rampenlicht: "Die Hannoveranisierung des Landes ist schleichend vorangeschritten. Aber es gab frühzeitig Signale. Von den Scorpions, einer lokalen Rockband, die 1989 Glasnost und Perestroika zur weltweiten Wende-Hymne `Wind Of Change` vertonten. Aus Monaco, dessen Fürstenhaus in Gestalt von Prinzessin Caroline bei Ernst August von Hannover einheiratete. Oder aus Nürnberg, wo das Institut für Biomedizinische und Pharmazeutische Forschung vor ein paar Jahren Geldscheine aus allerlei deutschen Städten auf Drogenspuren untersucht hat. Dabei kam heraus, daß nicht etwa in München, Berlin oder Hamburg am meisten gekokst wird. Sondern in ... Hannover! München landete ganz weit hinten, was sich schwer verträgt mit dem Ruf einer Schickeria-Metropole."

Christian Otto (taz) freut sich mit der Elf von Mirko Slomka: "Das 96-Team stemmte sich nicht gegen eine drohende Niederlage, sondern erspielte sich einen Sieg, den dieser Mannschaft - wie so manch anderen in der laufenden Saison - kaum einer zugetraut hatte. Jetzt steht die mit unbekanntem und günstigen Profis verstärkte Mannschaft vor einer, wie es Verteidiger Christian Schulz bezeichnet, historischen Chance. Fünf Punkte Vorsprung in der Tabelle auf einen

verunsicherten Verfolger, der FC Bayern München heißt - der Jubel, der aus der Kabine von Hannover 96 zu hören war, ließ erahnen, daß ein lange Zeit belächeltes Kollektiv seinen neuen Status so lange wie möglich auskosten will.



"Ob Sie bei uns speisen, feiern, kegeln oder einfach nur gemütlich beisammensitzen und etwas trinken wollen, sind wir - das heißt der Wirt Charly, die Wirtin Marianne und unser gesamtes Team stets bemüht, Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserem Hause zu bereiten!"

Besuchen Sie unseren Biergarten im Sommer !

Das Restaurant - Karl-Meyer-Straße 53 -  
Nähe Rotthauser Markt  
Inh. Marianne Martinik  
Tel. 0209 13 77 98 Fax: 0209 13 78 35  
Internet: [www.Bei-Onkel-Hans.de](http://www.Bei-Onkel-Hans.de)



## Auszug aus Sieghard Tinibels Fußballlehrbuch Verbesserung der Schusskraft

Wenn man seine Schusskraft verbessern will, darf man zunächst erst einmal gar keine Angst davor haben. Das hört sich im ersten Moment etwas dümmlich an, doch beim näheren Hinsehen merkt man es dem Probanden richtig an, dass er sich scheut dem Ball eins vor den A.... zu kloppen. Entweder hat er Angst davor, dass ihn der Trainer beim Misserfolg maßregelt oder aber - und das ist meist der Fall - scheut sich der Fußballspieler vor dem Torschuss, weil er sich beim entsprechenden Fehlversuch eine Blöße vor seinen Kameraden geben könnte. Ein weiterer Grund könnte sein: Er hat Schmerzen im Fuß beim kräftig, balldrückend abgezogenen Spansschuss. Letzteres kann man mit einer gut sitzenden Bandage beheben. Der Fuß erhält dadurch eine gewisse Stabilität, die dem Spieler automatisch mit etwas Training fürs neue Ballgefühl die alte Selbstsicherheit zurückgibt oder mithilfe eine neue Schussicherheit aufzubauen.

Dass wir ständig üben müssen, um unser Sportgerät richtig zu beherrschen, ist wohl eine Selbstverständlichkeit die man nicht näher erläutern muss. Auch wenn wir heute keine gewachsenen Straßenfußballspieler mehr haben, trainieren kann man den gezielten Torschuss zu jedem Zeitpunkt des Tages, vorausgesetzt man hat Zeit und Lust dazu, denn man kann nicht verlangen, dass die Trainer soviel Zeit haben, um mit jedem Einzelnen den

**gezielten Spannstoß z. B. zu üben. Eine Sonderstunde mit dem besten Sportkameraden auf irgendeinem in der Nähe liegenden Sportplatz dürfte die Sache auch schon verbessern. Allerdings darf man nicht zu faul sein, die Bälle die nicht ins Tornetz landen auch wiederzuholen. Das stärkt nebenbei noch die Kondition.**

**Da ist das Torschusstraining im Kollektiv schon etwas bequemer. Wir hatten das früher so gestaltet, dass wir eine Stunde vor dem Trainer auf dem Sportplatz waren und etwas übten, denn irgendwo ist selbst bei engstem Vergabeplan der Anlage eine Lücke auf dem Platz. Um einen kräftigen Torschuß zu erhalten, muß man neben der nötigen Selbstsicherheit auch die nötige Schnellkraft besitzen. Manche Spieler bekamen von der Natur eine gewisse Portion davon in die Wiege gelegt. Andere müssen dafür viel trainieren, denn es kommt sehr darauf an mit welcher Portion Schnellkraft der Ball getroffen wird. Deswegen haben auch Leute mit „Porreepiepen“ manchmal einen festeren Schuss, als andere Spieler mit muskelbepackten Beinen.**

**Doch wie können wir unsere allgemeine Schnellkraft verbessern? Normal reicht das eigene Körpergewicht dazu aus, um dieselbe zu trainieren. Isokenetisch aufgebaute Muskeln dienen seltener dazu die Schusskraft zu mehren und führen höchstens zu einer Überbelastung der Gelenke und Bänder.**

**Die Schnellkraft mehrt man am besten dort wo die treuesten und besserwissendsten Zuschauer stehen - auf den befestigten Stufen neben der Tribüne des Hauptstadions. Durch hinauf und hinunter hüpfen der Treppenstufen trainiert man die Schnellkraft und die Schnellkraftausdauer am besten. Unser Eigengewicht sorgt dafür, daß dieses im richtigen Einklang mit der vorhandenen Muskulatur geschieht, vorausgesetzt man hat ein sportliches Gewicht und ist nicht all zu schwer.**

**Folgender Plan bei 15 Treppenstufen sorgt in der Vorbereitungsphase mit Sicherheit zur Verbesserung der Schnellkraft.**

**1 - Drei Runden lockeres Warmlaufen ist die Grundvoraussetzung für die Übung.**

**2 - Hinauf hüpfen mit links und mit links wieder hinunter 5 X hintereinander. Nach jeder Auf und Ab-Serie ca. 30 Sekunden Auflockerung durch Ausschütteln der Beinmuskulatur**

**3 - Hinauf hüpfen mit rechts und mit rechts wieder hinunter 5 X hintereinander**

**Nach jeder Auf und Ab-Serie ca. 30 Sekunden Auflockerung durch Ausschütteln der Beinmuskulatur**

**4 - Danach 10 Min. aktive Erholung mit wechselweisen Dehnungsübungen für beide Beine mit Dehnungshaltung der Wadenmuskulatur an der Schmerzgrenze.**

**Anschließend wird eine normale Dehnungsübung des gesamten Beines durchgeführt, wobei Wert auf das sekundenlange Halten der Dehnung mit darauffolgendem Lockern gelegt wird.**

**Die gleiche Prozedur wird zwei Tage später mit der gleichen Intensität durchgeführt.**

**Eine Woche später werden die Hüpfübungen 7 X hintereinander durchgeführt.**

**Der Erfolg ist natürlich messbar und zwar nach folgenden Übungen und Messungen:**

**Dreierhopp links 2 X mit 30 Sek. Pause. Dreierhopp rechts 2 X mit 30 Sek. Pause**

**dazwischenliegend. Die zurückgelegte Strecke gibt Auskunft über die Schnellkraft natürlich in Relation zur Gliedmaßenlänge und Körpergröße gesetzt.**

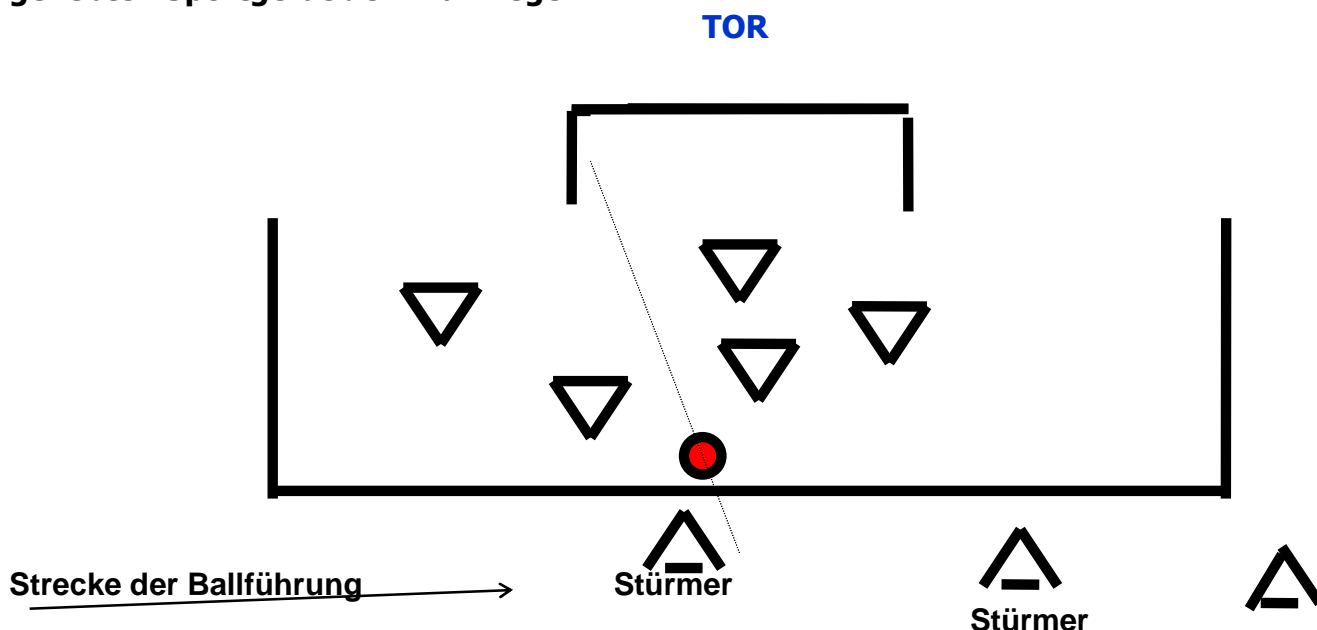
**Ihr werdet nach den Übungen merken, dass vor den Schnellkraftübungen die zurückgelegten Hüpfstrecken erheblich kürzer waren. Der Spurtstärke hat sich auch messbar verbessert.**

**Aber auch der seitenwechselnde Pass ist nun etwas leichter mit dem Ball durchzuführen als vorher. „Passt daher auf, dass das Tornetz nun beim Torschuss nicht zerreißt!“ (schmunzel).**

**Beim langen Abweherschlag ist es nun auch kein Problem mehr, den Ball weit genug und gezielt in den Sturm zu einem Konter zu bringen.**



Damit wir die nun erlangte Schnellkraft auch erhalten, werden ab und zu die vorstehenden Übungen und Tests regelmäßig mit begleitenden Spurtübungen und Läufen wiederholt. Auf diese Art und Weise kann die so erarbeitete Schusskraft nicht nachlassen. Sollten sich wider Erwarten durch dieses Training Schmerzen in den Gelenken oder der Beinmuskulatur einstellen, kann man die Muskulatur mit Massagen und Bädern entsprechend auflockern. Aber auch leichtes Lauftraining mit genügend Sauerstoffaufnahme und Muskeldehnungsübungen verbessern den Zustand der Beinmuskeln nachvollziehbar. Wenn wir es nun auf diese Art und Weise geschafft haben, unsere Schnell- und Schusskraft zu verstärken, empfiehlt es sich neben dem Torschuss aus der weiten Distanz ganz besonders für dribbelstarke Sturmspitzen - den Ball an den Abwehrreihen vorbei führend- nun auch wieder einmal einen verdeckten Schuss anzubringen. (s. Abbildung). Das Standbein gibt die Schussrichtung dabei vor und der Oberkörper sollte beim Schuss weitgehendst über unserem geliebten Sportgerät dem Ball liegen.





**MVG**

**Metall-Verwertungs-Gesellschaft mbH**  
 Betriebsauflösungen + Baumaschinen + Metallhandel

**Herbert Bollmann**  
 Geschäftsführer

Tel: 0201 5579058  
 Mobil: 0151 15607754  
 FAX: 0201 5579600  
 E-Mail: mvg.bollmann@t-online.de

**Bonifaciusstraße 268 45309 Essen**



**MVG**



DJK Rotthausen, Sponsor Alfred Verse

**Gartenbaubetriebe**  
**Alfred Verse**  
 Hilgenboomstraße  
 Telefon 0209 / 137713  
**Sponsor der**  
**DJK TuS 1910**  
**Rotthausen**

