



LAUFEN EXTRA



**KEINE
MAC-IF ODER
DROGEN**



FUSSBALL EXTRA

**Fußballstadt
Gelsenkirchen**

- Seit 1984 -
Anfänglich für
sportliche und
gesellschaftliche
Mitteilungen in
den Vereinen

1. Fußballonlinemittteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der
Fußballstadt!

Gelsenkirchenmarathon

www.gelsenkirchenmarathon.de



1. FC Luthenburg
SW Buer-Bülse
Sportfrd. Bulmke 1967
DJK Bor. Scholven
DJK SF Rotthausen 1910
DJK Tu S Rotthausen
DJK Adler Feldmark 1922

**S
P
O
R
T
O
H
N
E
D
O
P
I
N
G**

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter www.flvw.de

**GEH' SONNTAGS LIEBER ZU DEN AMATEUREN!
"Dort wird sportlich gedacht und die Jugend geschützt."**

Verbandstreue ist wichtig bei der Ausübung einer Sportart. Erkundige Dich, ob der Verein an dessen Veranstaltung oder Training Du teilnimmst auch dem Verband angeschlossen ist. **In Gelsenkirchen ist dies für Fußballer und Laufsportler der FLVW!**

Fußballextra seit 1984 - Saison 2011/2012 - Laufende Nr. 0005 vom 08. Aug. 2011

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

Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

DJK Adler – Vorbereitungsspiel 4:6 gegen Hessler 06 und 2:2 gegen den FC Neuruhrort



Zu stramm geschossen war dieser Elfmeter für den Torwart der 1. DJK

Adler-Mannschaft. Mit den Fingerspitzen schon dran, konnte er den scharf geschossenen Ball aber nicht ganz abwehren. Ansonsten gab



es am vergangenen Sonntag zwei ansehnliche Begegnungen an der Fürstinnenstraße. Ihr drittes Freundschaftsspiel endete wieder einmal ohne ein Erfolgserlebnis – DJK Adler ...



...Feldmarks „Zwote“ hier vor dem Anstoß im Stadion an der Fürstinnenstraße.



Der Gegner aus Bochum hier beim Aufwärmen vor dem Spiel und mit „Obfrau“ bei der Passkontrolle durch den sehr gut leitenden Schiedsrichter. Nach einer 2:0 Führung drehte der Gegner noch den Spieß um und man konnte wieder sehen, dass ein Spiel eben 90 Minuten dauert. Weil man sich schon nach dem 2:0 Treffer in der 80. Minute als Sieger wähnte und einige Leute in Gedanken schon beim

Duschen waren musste die Mannschaft noch den Ausgleich innerhalb von 4 Minuten hinnehmen. Danach gab´s dann noch eine Großchance aber leider ging der Ball über das Tor der Bochumer.



Anfänglich konnte Axel Hirt den Kasten im Spiel der „Zwoten“ suber halten. Bis es aber kurz vor Ende der Spielzeit doch noch zweimal schepperte. Am kommenden Sonntag spielen die Adler in Erle bei der dortigen Eintracht.



Ball bereits hinter der Linie. Die Zwote Adler Vertretung beobachtet geschlossen das Abschneiden der Erstvertretung gegen Hessler 06. Hier kommt der Rettungsversuch des Verteidigers etwas zu spät. Der Ball nach einer Ecke hatte die Torlinie bereits zum 6:4 passiert.



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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



Sommerliche Zuschauerkulisse an der Fürstinnenstraße

Bericht von Bernhard Minnebusch

DJK TuS Rotthausen – VfB Kirchhellen: 1 – 2 (0 – 0)

Unnötige Niederlage im letzten Heimspiel vor dem Saisonstart

„Wenn ´de so Dinger nich machs, kriegste sie am Ende hinten rein“ lautete der treffliche Kommentar eines Rotthausener Zuschauers zum Ende der ersten Spielhälfte. Und er sollte Recht behalten.

Gegen den Testspielgegner aus der Bezirksliga 12 begann unser Team mit einer großen Überraschung. Nach mehr als halbjähriger Verletzungspause kehrte Innenverteidiger Christian Kwyas erstmals in die Mannschaft zurück. Man kann es vorwegnehmen: Er verlieh der Hintermannschaft wieder mehr Stabilität und spielte auch 90 Minuten durch. Christian, toll, dass Du wieder dabei bist!

Von Beginn an wurden die unterschiedlichen Spielsysteme beider Mannschaften deutlich. Der Gast aus Bottrop versuchte die Bälle lange in den eigenen Reihen zu halten, schob die Kugel breit durchs Mittelfeld und suchte die Lücke in unserem Abwehrverband. Kamen wir in Ballbesitz ging es meist ganz schnell. Direkt und mit hohem Tempo lief der Ball nach

vorne, wo besonders die schnellen Aussen, Adam Targonski und Patrick Willam, für viel Alarm in der gegnerischen Hälfte sorgten. So spielten wir uns mit diesem Tempofußball immer wieder gute Torgelegenheiten heraus, verpassten aber, wie schon in der Vorwoche, immer wieder auch besten Torgelegenheiten. Die größte Chance hatte dabei Christian Czedzak in der 33. Spielminute, als er vollkommen frei vor dem gegnerischen Gehäuse aus 7 Metern Tordistanz den Ball nicht unterbringen konnte. So ging es torlos in die Pause, die unsere Trainer wieder für einige Wechsel nutzten. Trotzdem ergab sich zunächst das gleiche Bild. Feldüberlegenheit der Gäste, aber größere Torchancen auf unserer Seite. In der 57. Minute war es dann aber soweit. Eine Unsicherheit auf unserer linken Abwehrseite nutzten die Gäste, brachen bis zur Torauslinie durch, ein Rückpass und es stand 0 – 1. Nun machten wir mehr auf, riskierten mehr und drängten auf den Ausgleich. Postwendend kassierten wir aber den nächsten Treffer zum 0 – 2. In der Schlussphase gelang uns nur noch der Anschlusstreffer zum 1 – 2, als Peter Bollmann den Gästekeeper mit einer Bogenlampe über 30 Meter überraschte. Der Ausgleichstreffer fiel jedoch nicht mehr. Vielmehr hatten die Gäste durch einen Foulelfmeter sogar noch die Gelegenheit zu erhöhen, der Schütze scheiterte jedoch an unserem Schnapper, der glänzend parierte. So blieb es beim 1 – 2.

Am kommenden **Samstag** spielt unsere Mannschaft beim Landesligisten Weitmar 45 in Bochum. Anstoß ist dann um 18.30 Uhr auf dem Kunstrasenplatz „Am Waldschlösschen“.

DJK TuS Rotthausen II – Amacspor Bo.-Dahlhausen: 2 - 1 (1 - 0)

Verdienter Heimsieg gegen A-Ligisten aus Bochum

Nach dem schwachen Auftritt am vergangenen Dienstag bei der Zweitvertretung von Eintracht Gelsenkirchen, ging es für unser Team gegen den Bochumer Bezirksligaabsteiger auch um Wiedergutmachung. Von Beginn an nahm unsere Elf das Heft in die Hand und konnte sich einige Torchancen erspielen. Christian Littek traf nur das Außennetz und Sven Schmid scheiterte am Torhüter der Gäste. Nach 25 Minuten war es dann aber soweit. Einen Spielzug über die linke Seite schloss Pierre Tomaszuk zum 1 – 0 ab. Mit dieser knappen, hochverdienten Führung ging es in die Halbzeit. Bereits 5 Minuten nach dem Seitenwechsel konnte Mutlu Durdubas auf 2 – 0 für unsere Farben erhöhen. Nach einem Ballgewinn im Mittelfeld wurde Gerrit Hömme auf der rechten Seite freigespielt. Dieser zog in den Strafraum ein, täuschte einen Torschuss an und legte den Ball dann uneigennützig in die Mitte, wo Mucki wenig Mühe hat, das Leder im Netz unterzubringen. In der Folgezeit versäumte es unser Team allerdings, den Sack frühzeitig zuzumachen. Ab der 70. Spielminute kamen die Gäste besser ins Spiel und drängten auf den Anschlusstreffer. Die Entlastungsangriffe unserer Mannschaft wurden weniger und die Konter wurden nicht konsequent zu Ende gespielt. So fiel in der 80. Minute der nicht unverdiente Anschlusstreffer nach einem Eckball der Gäste.

Die beste Chance, den alten Abstand wieder herzustellen hatte Gerrit Hömme mit einer Doppelchance. Zunächst scheiterte er jedoch am Torhüter und sein anschließender Kopfball landete neben dem Gehäuse. So blieb es beim knappen und letztlich verdientem Sieg für unsere Elf.

Bereits am Dienstag, den 09.08.2011, testet unsere zweite Mannschaft bei der Zweitvertretung von Teutonia Schalke. Anstoß in der Glückauf-Kampfbahn ist um 19.30 Uhr. Am kommenden Sonntag, 15.08.2011, spielt unser Team beim A-Ligisten von Eintracht Erle. Anstoß ist dann um 15.00 Uhr auf der Sportanlage an der Oststraße.

DJK TuS Rotthausen III – VfB Kirchhellen II 0 - 0

Gute Leistung unseres Teams gegen den B-Ligisten

Gegen den B-Ligisten aus Bottrop zog sich unsere Mannschaft am Sonntag gut aus der Affäre. Die Abwehr um Kapitän Ali Salman stand über 90 Minuten sicher und kompakt, ließ wenig Chancen zu, und wenn doch, dann zeigte sich unser Keeper, Paddy Flach, auf dem Posten. Vorne versuchte man über schnelle Konter zum Erfolg zu kommen. In den Schlussminuten hatte unsere Mannschaft sogar die größte Chance des gesamten Spiels auf dem Fuß, konnte sie jedoch nicht verwerten und so blieb es beim leistungsgerechten Unentschieden.

Im letzten Vorbereitungsspiel dieser Saison reist unsere dritte Mannschaft am kommenden Sonntag nach Feldhausen. Im Schatten des „Movie-Parks“ trifft unser Team um 13.15 Uhr auf die Zweitvertretung des SV Feldhausen.



Video vom DJK Adler Jugend- und Familienfußballtag

http://www.youtube.com/watch?v=IDhpagJ_dEU



Rauchfreie Zone
Stadtverwaltung Essen





Regeln für einen Kunstrasenplatz...

Gelsenkirchenmarathon

Gut für Gelsenkirchen ... das Breitensportkonsortium.





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!“

Ein 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-apothe.de/rosen-apotheke/unser-bonussystem/?id=4570>



ROSEN APOTHEKE

FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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

Sieghard Tinibel – Der Praktische Fußballtrainer

Bedeutung dieses Buches für den modernen Fußball



Gemessen an der Bedeutung des Fußballspiels für die Freizeitgestaltung, für den schulischen und außerunterrichtlichen Sport und nicht zuletzt für den

Bereich des Leistungssportes sowie bei Berücksichtigung der großen Anzahl der im Deutschen Fußballverband der Bundesrepublik nach der sogenannten „Wende“ organisierten Mitglieder, ist der Umfang der fußballsportlichen Fachliteratur, verglichen mit anderen Sportarten, relativ gering. Es ist deshalb sehr zu begrüßen, daß sich viele ehemalige Fußballer, die jahrelang Mannschaften trainiert haben, wie zum Beispiel der Autor dieses Buches, sich einmal hinsetzen und ein zusätzliches Konzept für Jugend- und Seniorenmannschaften erarbeiten.

Das Buch ist durch seine Anlage und Darstellungsweise für eine große Anzahl Fußballinteressierter geeignet. Darin werden der ohne Anleitung übende Freizeitsportler, der wissbegierige Fußballschüler, der Leistungssportler, vor allem aber die Lehrenden wertvolle Anregungen und Hilfen finden. Durch die zahlreichen prinzipiellen und konkreten methodischen Hinweise ist es besonders für Übungsleiter, Sportlehrer und Trainer aller Leistungsklassen eine ausgezeichnete Arbeitsgrundlage.

Dieses praxisbezogene Lehrbuch umfasst die speziellen pädagogisch-methodischen Erkenntnisse eines erfahrenen Fußballlehrers und ehemaligen Trainers, der es verstanden hat, überprüfte Fakten einer allgemeinen Trainingslehre in das Material mit einfließen zu lassen. Als aktiver Spieler kann der Autor auf eine erfolgreiche Sportler- und Trainerlaufbahn zurückblicken. So hat er 15 Jahre lang Kreisligavereine im Raume Gelsenkirchen / Gladbeck betreut, aus denen Kreisligameister hervorgegangen sind.

Jetzt gibt er seine Erfahrungen an jüngere Kollegen weiter und ist darüber hinaus als Veranstalter des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes mit dem von ihm entwickelten Konditionsgrundlagenlaufes für Fußballspieler aller Klassen, weiterhin dem Sport verbunden. Dabei sollte vor allem der physischen Dekadenz des modernen, von der Technik verwöhnten Sportlers zum Zeitpunkt der Jahrtausendwende, vor allem im Nachwuchsbereich, mit Erfolg entgegengewirkt werden, denn im sportphysiologischen Bereich werden bei der Nachwuchsarbeit die gravierendsten, nicht mehr wieder gut zu machenden Fehler vollzogen.

Das vorliegende Fußballlehrbuch zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass es den umfangreichen Komplex der Fußballsystematik allgemeinverständlich behandelt und methodisch gut aufbereitet. Es werden die wesentlichsten Seiten der Leistungsentwicklung der Fußballspieler und Fußballmannschaften hervorgehoben, unbedeutendere Details nur kurz gestreift. Der Anspruch, vollständig im Sinne einer speziellen Trainingslehre zu sein, wird hierbei nicht erhoben, zu dieser jedoch ein wirksamer Beitrag geleistet. Obgleich das Buch keine wissenschaftlich-theoretische Abhandlung darstellt, berücksichtigt es neuere trainingsmethodische Erkenntnisse.



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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

Unser Italiener hat sein Ristorante - Pizzeria in der Klosterstraße/Bahnhofstraße

Der echte Italiener
DA GINO
Ristorante - Pizzeria
Klosterstr. 1 - 45879 Gelsenkirchen
Tel. 0209 - 988 93 206



10% RABATT für Selbstabholer



Lieferung ausser Haus ab 9€
Öffnungszeiten von 10:00 - 21:00 Uhr
Lieferzeiten von 16:00 - 21:00Uhr

Ab 25€ Bestellwert erhalten Sie 1 Flasche Cola
oder Fanta und 1 gem. Salat gratis dazu.

Der echte Italiener
DA GINO
Ristorante - Pizzeria

Wir liefern:
Partybleche
60 x 40cm
JUMBOPIZZA
50cm

**Für Ihre Familienfeste,
Geburtstage usw.
stellen wir Ihnen gerne
unseren Saal
(ca. 60 Sitzplätze)
zur Verfügung.**

*Von der Essensplanung
über die passende Dekoration,
sowie den kompletten Ablauf
ist Ihre Feier
bei uns in besten Händen
Ihr DA GINO - Team*

Lieferung ausser Haus ab 9€
Öffnungszeiten von 10:00 - 21:00 Uhr
Lieferzeiten von 16:00 - 21:00Uhr

**DIREKT
IN DER
STADT
MITTE**

Klosterstraße
Arminstraße
Bahnhofstraße
Preußplatz
DA GINO

Klosterstr. 1 - 45879 Gelsenkirchen
Tel. 0209 - 988 93 206

Spielplan Hinrunde 2011/2012

Sonntag, den 21.08.2012	2. Senioren	RWW Bismarck	Adler Feldmark	13.15 Uhr
	1. Senioren	RWW Bismarck	Adler Feldmark	15.00 Uhr
Sonntag, den 28.08.2012	2. Senioren	Adler Feldmark	SuS Beckhausen II	13.15 Uhr
	1. Senioren	Adler Feldmark	VfL Resse 08	15.00 Uhr
Sonntag, den 04.09.2012	2. Senioren	DJK TSV Feldhausen	Adler Feldmark	15.00 Uhr
	1. Senioren	Spvvg. Erle 19 II	Adler Feldmark	13.15 Uhr
Sonntag, den 11.09.2012	2. Senioren	Adler Feldmark	Adler Ellinghorst II	13.15 Uhr
	1. Senioren	Adler Feldmark	Preußen Sutum II	15.00 Uhr
Sonntag, den 18.09.2012	2. Senioren	Adler Feldmark	RW Gladbeck	13.15 Uhr
	1. Senioren	Adler Feldmark	DJK SW GE Süd	15.00 Uhr
Sonntag, den 25.09.2012	2. Senioren	FC Gladbeck II	Adler Feldmark	13.15 Uhr
	1. Senioren	Spfr. Bulmke	Adler Feldmark	15.00 Uhr
Sonntag, den 02.10.2012	2. Senioren	Adler Feldmark	SW Bülse	13.15 Uhr
	1. Senioren	Adler Feldmark	DJK Teuot. Schalke II	15.00 Uhr
Sonntag, den 09.10.2012	2. Senioren	VfB Kirchhellen II	Adler Feldmark	13.15 Uhr
	1. Senioren	BV Horst Süd	Adler Feldmark	15.00 Uhr
Sonntag, den 16.10.2012	2. Senioren	Adler Feldmark	Wacker Gladbeck II	13.15 Uhr
	1. Senioren	Adler Feldmark	DJK Arminia Ückendorf	15.00 Uhr
Sonntag, den 23.10.2012	2. Senioren	VfL Grafenwald II	Adler Feldmark	13.15 Uhr
	1. Senioren	Viktoria Reese II	Adler Feldmark	13.15 Uhr
Sonntag, den 30.10.2012	2. Senioren	Adler Feldmark	SV Zwecklel II	13.15 Uhr
	1. Senioren	Adler Feldmark	FC Horst 59	15.00 Uhr
Sonntag, den 06.11.2012	2. Senioren	SG Preußen Gladbeck II	Adler Feldmark	12.45 Uhr
	1. Senioren	VfB Gelsenkirchen	Adler Feldmark	14.30 Uhr
Sonntag, den 13.11.2012	2. Senioren	Adler Feldmark	DJK Alemania Gladbeck	12.45 Uhr
	1. Senioren	Adler Feldmark	SSV / FCA Rotthausen II	14.30 Uhr
Sonntag, den 27.11.2012	2. Senioren	SB Gladbeck	Adler Feldmark	14.30 Uhr
	1. Senioren	Falke Gelsenkirchen	Adler Feldmark	14.30 Uhr
Sonntag, den 04.12..2012	2. Senioren	Adler Feldmark	DJK Arminia Hassel	12.45 Uhr
	1. Senioren	Adler Feldmark	SSV Buer II	14.30 Uhr
Sonntag, den 12.12..2012	2. Senioren	Adler Feldmark	RWW Bismarck	12.45 Uhr
	1. Senioren	Adler Feldmark	RWW Bismarck	14.30 Uhr