



SPIELKALENDER RÜCKRUNDE 2012

Datum	Tag	Uhrzeit	Mannschaft	Gegner	Sportplatz
20.04.	Fr.	20:30h	Freizeit	St. Pauls	St. Pauls
21.04.	Sa.	17:00h	A-Jugend	Algund	Kurtatsch
21.04.	Sa.	17:30h	B-Jugend	Welschnofen	Deutschnofen
21.04.	Sa.	15:30h	U - 13	Eppan	Margreid
22.04.	So.	16:00h	Landesliga	Latzfons/Verdings	Margreid
23.04.	Mo.	18:30h	U-11	Tramin	Kurtatsch
24.04.	Di.	18:30	U-10 K	Margreid/Kurtinig	Margreid
25.04.	Mi.	16:00h	Landesliga	Natz	Natz
27.04.	Fr.	18:30h	U-11	Tscherms	Kurtatsch
27.04.	Fr.	20:30h	Freizeit	Frangart	Kurtatsch
27.04.	Fr.	19:00h	U - 13	Voran Leifers	Leifers
28.04.	So.	16:00h	Junioren	Oberau	Pfarrhof
29.04.	So.	10:30h	A-Jugend	Schlanders	Kortsch
29.04.	So.	10:30h	B-Jugend	Pool Leifers	Kurtatsch
29.04.	So.	16:00h	Landesliga	St. Pauls	Margreid

FUSSBALLCAMP 2012



8. Fussball-Camp 2012

Wo: Sportplatz in Kurtatsch

Leitung: Thomas Nonnato und Stefan Gasser

Zeit: 06.08.2012 bis 10.08.2012 vormittags

Teilnehmerberechtigt: sind Buben und Mädchen der Jahrgänge 1998-2006
näheres wird noch bekanntgegeben

www.weinstrassesued.com

Weinstrasse SÜD
3 Dörfer ... ein Fußball-Verein

MEISTERSCHAFT LANDESLIGA



WEINSTRASSE SÜD

vs.

ASV Latzfons

ZUM GEGNER

Am Sonntag gastiert die SG Latzfons - Verdings in Margreid.

Abwehrreihen sorgen.

Die Mannschaft aus dem Eisacktal spielt bereits seit mehreren Jahren in der Landesliga und stemmt sich Jahr für Jahr mit fast ausschließlich einheimischen Spielern gegen den drohenden Abstieg. Die Kampfkraft der Mannschaft ist berüchtigt und zählt zusammen mit der mannschaftlichen Geschlossenheit zweifelslos zu den Stärken. Aufpassen müssen unsere Jungs auch auf einige starke Einzelkötter wie Pittschieler oder Stuefer, die stets für Wirbel in den gegnerischen

Nach einer starken Hinrunde sind die Latzfonsler mittlerweile wieder mitten im Abstiegsstrudel angelangt und brauchen demzufolge dringend Punkte. Man kann sich also auf einen harten Kampf gefasst machen.

RANZI KG
S.a.s.
www.ranzikg.com

DIE BEGEGNUNGEN DES 23. SPIELTAGES

Weinstrasse	Latzfons			Bozen 96	Schenna		
Vahrn	Moos			Sarntal	St. Pauls		
Teis	Natz			Bozner FC	Stegen		
St.Martin i.P.	Neugries			Meran	Virtus DB		

rothoblaas.com

DIE TABELLE DER LANDESLIGA

Pl	Team	Sp	G	U	V	Tore	Pt
1	St. Martin in Pass.	21	15	6	0	44:10	51
2	FC Bozen 1996	21	15	4	2	48:17	49
3	Weinstrasse Süd	21	12	5	4	30:19	41
4	Neugries	21	12	4	5	41:27	40
5	Virtus DB	21	11	6	4	37:17	39
6	St. Pauls	21	11	4	6	36:27	37
7	Meran	21	8	5	8	27:28	29
8	Sarntal	21	8	5	8	23:28	29
9	Stegen	21	7	4	10	23:27	25
10	Natz	21	6	5	10	28:32	23
11	Bozner FC	21	5	6	10	24:28	21
12	Moos	21	5	6	10	21:34	21
13	Vahrn	21	5	5	11	19:34	20
14	Latzfons Verdings	21	5	3	13	27:41	18
15	Schenna	21	2	7	12	18:38	13
16	Teis Villnöss	21	1	5	15	11:50	8

DIE SPIELE DER HINRUNDE

Mannschaften	Ergebnis	P
Teis/Villnöß - SSV Weinstrasse Süd	0-3	3
SSV Weinstrasse Süd - Vahrn	0-1	0
SSV Weinstrasse Süd - Bozner Fc	1-0	3
Meran - SSV Weinstrasse Süd	0-0	1
SSV Weinstrasse Süd - Moos	2-2	1
Virtus Don Bosco - SSV Weinstrasse Süd	1-0	0
SSV Weinstrasse Süd - Stegen	1-0	3
Latzfons - SSV Weinstrasse Süd	1-2	3
SSV Weinstrasse Süd - Natz	2-0	3
St.Pauls - SSV Weinstrasse Süd	1-1	1
SSV Weinstrasse Süd - Neugries	3-2	3
Schenna - SSV Weinstrasse Süd	1-1	1
SSV Weinstrasse Süd - Bozen 1996	1-2	0
St.Martin - SSV Weinstrasse Süd	3-0	0
SSV Weinstrasse Süd - Sarntal	2-0	3

DIE SPIELE DER RÜCKRUNDE

Mannschaften	Ergebnis	P
SSV Weinstrasse Süd - Teis/Villnöß	2-2	1
Vahrn - SSV Weinstrasse Süd	1-2	3
Bozner Fc - SSV Weinstrasse Süd	0-2	3
SSV Weinstrasse Süd - Meran	3-2	3
Moos - SSV Weinstrasse Süd	0-1	3
SSV Weinstrasse Süd - Virtus Don Bosco	1-0	3

TORSCHÜTZEN WEINSTRASSE SÜD

Platz	Name	Tore
1	Matys GOLLER	9
2	Claudio DELLASEGA	5
3	Matthias LEONI	3
4	Stefan CHRISTOFORETTI	3
5	Lukas MAIR	2
6	Fabio ZADRA	2
7	Johannes HUBER	2
8	Andrea SALVINI	2
9	Josef TERZER	1
10	Michael RANZI	1

TORSCHÜTZEN LANDESLIGA

Platz	Name	Team	Tore
1	Markart	Natz	13
2	Bovolenta	Neugries	11
3	Osti Michael	Virtus DB	11
4	Daré	Bozen 1996	10
5	Kofler	St. Martin i. P.	10
6	Saltuari	St. Martin i. P.	10
7	Goller Matys	Weinstrasse Süd	9
8	Haberer	Stegen	9
9	Staffler	St. Pauls	9
10	Baggio Marco	Meran	8
11	Crisci	Virtus DB	8
12	Giacomuzzi	St. Pauls	8
13	Lanthaler Daniel	St. Martin i. P.	8
14	Mariz	Bozen 1996	8
15	Mayr	Bozner FC	7

DER 24. SPIELTAG

Mittwoch, 25. April 2012 16:00 Uhr: Latzfons Verdings - Bozner FC; Stegen - Meran; Virtus Don Bosco - Moos; Neugries - Sarntal; Schenna - St. Martin i. P.; St. Pauls - Teis Villnöss; FC Bozen 96 - Vahrn; Natz - Weinstrasse Süd

Das Spiel gegen Stegen wird am Mittwoch, den 02. Mai 2012 um 20.00 Uhr in Stegen ausgetragen!!

ENTSPANNUNG, ERHOLUNG UND REGENERATION IM FUSSBALL MAX BECKERT

Gerade im Amateur-Fussball wird der Regeneration nur ein sehr geringer Stellenwert beigemessen. Sich nach dem Training oder Spiel bewusst zu erholen wird oft nur belächelt und als unwichtig angesehen. Der Regenerationslauf oder das Auslaufen nach dem Training ist wohl die einzig gängige Methode in vielen Amateur Vereinen welche zur aktiven Erholung verwendet wird.

Fakt ist jedoch: Nach dem Spiel/Training ist vor dem Spiel/Training. Im Profifussball oder auch immer öfter im gehobenen Amateurbereich (Oberliga aufwärts) hat man dies erkannt. Hier ist das Thema Regeneration/ Erholung bereits voll im wöchentlichen Trainingsplan integriert. Man hat erkannt wie wichtig es ist sich regelmäßig nach dem Training und Spiel zu erholen. Kommen wir aber nun zur Praxis.

Wie kann ich mich nach dem Training oder Spiel schnell und effektiv regenerieren/erholen?

Zunächst einmal unterscheiden wir zwischen aktiver und passiver Regeneration. Sich aktiv zu regenerieren bedeutet selbst ins handeln zu kommen und etwas für seine Erholung zu tun. Passive Regeneration bedeutet dagegen sich ohne eigene Anstrengung zu erholen.

Bleiben wir erst einmal bei der aktiven Regeneration. Zu dieser Art der Erholung gehören Regenerationsläufe, Lockerung und Dehnung der Muskulatur, Selbstmassagen, Meditation (z.B. Autogenes Training), progressive Muskelentspannung und vieles mehr.

1. Der Regenerationslauf:

Du kannst je nach Intensität zwischen 7 bis 30 Minuten laufen. Achte dabei in einem mäßigen Tempo zu bleiben. Das bedeutet für dich langsames joggen mit einer Pulsfrequenz von etwa 115 bis 135. Auf keinen Fall schneller werden, aber auch nicht langsamer laufen. Bei mäßigen Lauftempo baut der Körper vermehrt Laktatsäure und andere Schlackstoffe ab. Er wird besser durchblutet und zuvor aufgenommene Nährstoffe können somit gut im Körper verteilt werden.

2. Lockerung und Dehnung der Muskulatur:

Dehnen und Lockern ist nach jeder sportlichen Aktivität sehr wichtig. Für dich als Fussballer bedeutet das dies nach jedem Training und nach jedem Spiel zu tun. Durch häufiges dehnen mit anschließenden lockern bleibt die Muskulatur geschmeidig, beweglich und voll funktionsfähig. Verletzungen treten somit weniger auf. Eine gute Anleitung zum Dehnen findest du hier.

3. Selbstmassagen:

Besonders Oberschenkel und Waden kannst du nach starker Beanspruchung mit deinen Fingern etwas durchkneten. Wie du das genau machst ist dabei nicht so wichtig. Sorge einfach dafür, dass deine Muskulatur durch die Massage besser durchblutet und weicher wird. Das merkst du wenn deine Muskeln wärmer werden und an röte gewinnen oder es ein wenig kribbelt. Du kannst auch zusätzlich Sportler-Massage-Öl verwenden um die Durchblutung anzuregen und die Entspannung zu fördern.

4. Meditation (z.B. Autogenes Training):

Das deine Gedanken einen erheblichen Einfluss auf deinen Körper haben sollte dir bereits bekannt sein. Denke zum Beispiel einmal nur an deinen linken Fuss und du wirst merken, dass du ihn bewusster wahrnehmen kannst. Entspanne ihn gedanklich und er wird leicht anfangen zu kribbeln. Forscher haben zudem bewiesen, dass bereits 10 Minuten geistige Entspannung ausreicht um ca. 40% des Laktatgehalts in deiner Muskulatur abzubauen.

Du kannst zum Beispiel meditiern indem du dich mit geradem Rücken auf Stuhl oder Boden setzt, die Augen schließt und dir innerlich den Befehl gibst zu entspannen. Konzentriere dich Schritt für Schritt auf jeden Bereich deines Körpers. Beginne mit den Füßen. Sage ihnen gedanklich: "entspannt euch!" und nach kurzer Zeit werden deine Füße dem Wunsch nachgehen und sich entspannen.

Atme tief ein und aus und gehe von den Füßen über die Oberschenkel bis hin zum Kopf jeden Bereich deines Körpers durch. Dabei sagst du dir immer wieder: "Entspanne!". Das ist lediglich eine Variante wie du über Meditation deinen Körper entspannen kannst. Wenn du andere Möglichkeiten suchst dann google doch mal nach „Entspannungsmeditation“ oder „autogenes Training für Sportler“.

5. Progressive Muskelentspannung:

Bei der progressiven Muskelentspannung solltest du dich flach auf den Boden legen und dich ebenfalls in jede Muskelgruppe deines Körpers hinein konzentrieren. Du beginnst mit deinen Beinen und spannst sie für etwa 3-5 Sekunden enorm an. Danach entlastest du deine Beine wieder und nun solltest du eine erhöhte Entspannung in deinen Beinen feststellen. Anschließend schreitest du fort mit dem Bauch, Brust, Rücken, Arme, Nacken und so weiter. Hast du jede Muskelgruppe einmal angespannt und wieder entspannt bist du fertig. Genieße noch für einen Moment die körperliche Entlastung und gehe danach wieder in den Alltag über.