



SPIELKALENDER RÜCKRUNDE 2012

| Datum | Tag | Uhrzeit | Mannschaft | Gegner | Sportplatz |
|------------|-----|---------|------------|------------------------|-------------------|
| 17.03.2012 | Sa. | 17:00h | Junioren | Oberau | Kurtinig |
| 17.03.2012 | Sa. | 15:30h | U -13 | SG Schlern | Margreid |
| 18.03.2012 | So. | 10:30h | A-Jugend | Atletico | Bozen Reschen B |
| 18.03.2012 | So. | 10:30h | B-Jugend | Schlern | Kurtatsch |
| 18.03.2012 | So. | 15:00h | Landesliga | Meran | Margreid |
| 19.03.2012 | Mo. | 18:30h | U-11 | Auer | Auer |
| 23.03.2012 | Fr. | 20:30h | Freizeit | Eppan | Kurtatsch |
| 24.03.2012 | Sa. | 17:00h | Junioren | Brixen | Brixen |
| 24.03.2012 | Sa. | 17:00h | A-Jugend | Prad Stilfs | Kurtatsch |
| 24.03.2012 | Sa. | 16:30h | U- 13 | Ritten | Klobenstein |
| 24.03.2012 | Sa. | 16:00h | B-Jugend | Sarnatal | Sarnthein |
| 25.03.2012 | So. | 16:00h | Landesliga | Moos. Passeier | St. Leonhard i.P. |
| 26.03.2012 | Mo. | 18:30h | U-11 | SSV Voran Leifers | Kurtatsch |
| 28.03.2012 | Mi. | 18:30h | U-10 M+K | Petersberg | Margreid |
| 28.03.2012 | Mi. | 18:30h | U-10 K | Kaltern | Kurtatsch |
| 31.03.2012 | Sa. | 16:00h | Junioren | Virtus Don Bosco | Righi Bozen |
| 31.03.2012 | Sa. | 17:00h | A-Jugend | Kaltern | Kurtatsch |
| 01.04.2012 | So. | 16:00h | Landesliga | Virtus D.B. | Margreid |
| 02.04.2012 | Mo. | 18:30h | U-11 | Neugries | Pfarrhof |
| 03.04.2012 | Di. | 17:30h | U - 13 | Aldein Petersberg | Margreid |
| 04.04.2012 | Mi. | 18:30h | U-10 M+K | Aldein | Aldein |
| 04.04.2012 | Mi. | 19:00h | U-10 K | Tramin | Tramin |
| 06.04.2012 | Fr. | 20:30h | Freizeit | Kaltern | Kaltern |
| 11.04.2012 | Mi. | 18:30h | U-10 M+K | Montan/Unterland-Berg | Margreid |
| 11.04.2012 | Mi. | 19:00h | U-10 K | SPG Frangart/St. Pauls | Eppan |
| 12.04.2012 | Do. | 18:00h | U- 13 | Laugen/Tisens/Völlan | Völlan |
| 13.04.2012 | Fr. | 18:30h | U-11 | SPG Frangart/St. Pauls | Kurtatsch |
| 13.04.2012 | Fr. | 20:30h | Freizeit | Tramin | Kurtatsch |
| 14.04.2012 | Sa. | 17:00h | Junioren | Vahrn | Kurtinig |
| 14.04.2012 | Sa. | 17:00h | A-Jugend | Mals | Kurtasch |
| 14.04.2012 | Sa. | 16:30h | B-Jugend | Atletico Bolzano | Bozen Reschen B |
| 15.04.2012 | So. | 16:00h | Landesliga | Stegen | Stegen |

Weinstrasse SÜD
3 Dörfer ... ein Fußball-Verein

www.weinstrassesued.com

MEISTERSCHAFT LANDESLIGA



WEINSTRASSE SÜD

vs.

ASV Meran

ZUM GEGNER

Am Wochenende trifft unsere Mannschaft auf das Team des FC Meran! Die Mannschaft aus der Passerstadt hat sich nach einer schwierigen letzten Saison, in der man knapp am Abstieg vorbeigeschrammt ist, stabilisiert und befindet sich derzeit im oberen Tabellenmittelfeld nur 4 Punkte hinter uns! Seinen Anteil an der guten Entwicklung hat sicher auch der alte Trainerfuchs Paul Pircher, der seit dieser Saison die Geschicke der Mannschaft leitet. Mit seiner jahrelangen Erfahrung ist es ihm gelungen eine kompakte Einheit zu formen, die noch dazu auf

einige hervorragende Einzelkötter wie Scaratti und Baggio zählen kann. In der Hinrunde trennten sich unser Team und der FC Meran 0-0 Unentschieden. Es war ein langweiliges Spiel mit sehr wenigen Höhepunkten. Wollen wir hoffen, dass sich dies an diesem Sonntag nicht wiederholen wird!

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

DIE BEGEGNUNGEN DES 19. SPIELTAGES

| | | | | | | | |
|-------------|-----------|--|--|------------|-----------|--|--|
| Vahrn | Bozner FC | | | Schenna | Natz | | |
| FC Bozen 96 | Latzfons | | | Neugries | St. Pauls | | |
| Weinstrasse | Meran | | | St. Martin | Stegen | | |
| Teis | Moos | | | Sarnatal | Virtus DB | | |

rothoblaas.com

DIE TABELLE LANDESLIGA

| Pl | Team | Sp | G | U | V | Tore | Pt |
|----|---------------------|----|----|---|----|-------|----|
| 1 | St. Martin in Pass. | 18 | 12 | 6 | 0 | 40:9 | 42 |
| 2 | FC Bozen 1996 | 18 | 13 | 3 | 2 | 44:16 | 42 |
| 3 | Virtus DB | 18 | 10 | 6 | 2 | 34:15 | 36 |
| 4 | St. Pauls | 18 | 10 | 4 | 4 | 30:21 | 34 |
| 5 | Weinstrasse Süd | 18 | 9 | 5 | 4 | 25:17 | 32 |
| 6 | Neugries | 18 | 9 | 4 | 5 | 33:27 | 31 |
| 7 | Meran | 18 | 8 | 4 | 6 | 23:22 | 28 |
| 8 | Sarntal | 18 | 6 | 5 | 7 | 20:25 | 23 |
| 9 | Natz | 18 | 5 | 5 | 8 | 26:29 | 20 |
| 10 | Stegen | 18 | 5 | 4 | 9 | 18:26 | 19 |
| 11 | Bozner FC | 18 | 4 | 5 | 9 | 22:26 | 17 |
| 12 | Vahrn | 18 | 4 | 5 | 9 | 17:28 | 17 |
| 13 | Latzfons Verdings | 18 | 5 | 2 | 11 | 26:38 | 17 |
| 14 | Moos | 18 | 3 | 6 | 9 | 18:32 | 15 |
| 15 | Schenna | 18 | 2 | 7 | 9 | 17:30 | 13 |
| 16 | Teis/Villnöß | 18 | 1 | 5 | 12 | 10:42 | 8 |

TORSCHÜTZEN LANDESLIGA

| Platz | Name | Team | Tore |
|-------|------------------|-----------------|------|
| 1 | Bovolenta | Neugries | 11 |
| 2 | Markart | Natz | 11 |
| 3 | Daré | Bozen 1996 | 10 |
| 4 | Kofler | St. Martin | 10 |
| 5 | Osti Michael | Virtus DB | 10 |
| 6 | Saltuari | St. Martin | 10 |
| 7 | Crisci | Virtus DB | 8 |
| 8 | Baggio Marco | Meran | 7 |
| 9 | Giacomuzzi | St. Pauls | 7 |
| 10 | Lanthaler Daniel | St. Martin | 7 |
| 11 | Mariz | Bozen 1996 | 7 |
| 12 | Mayr | Bozen FC | 7 |
| 13 | Haberer | Stegen | 6 |
| 14 | Pittschiler | Latzfons | 6 |
| 22 | Dellasega | Weinstrasse Süd | 4 |
| 23 | Goller | Weinstrasse Süd | 4 |

RÜCKRUNDENSTART DER RESERVE

Von einem aussichtsreichen 3. Platz aus, startet unsere Reserve-Mannschaft am kommenden Freitagabend (Spielbeginn 20.30 Uhr) am Sportplatz von Kurtatsch gegen den AFC-Eppan in die Rückrunde. Man kann dabei zwar nicht, wie es eine deutsche Profimannschaft aus der bayrischen Landeshauptstadt tat, „vom Besten Trainingslager aller Zeiten“ sprechen (logisch auch, durften diese doch am Strand von Dubai ihre Eier in der Sonne schaukeln), trotzdem kann man die Vorbereitung auf die Rückserie als durchaus planmäßig bezeichnen.

Optimistisch stimmt dabei, dass man mit den in der Hinrunde gesammelten 19 Punkten nur 3 Zähler hinter Tabellenführer Kaltern klassiert ist. Die nötige Motivation in der Tabelle eventuell noch weiter nach oben zu klettern sollte damit gegeben sein, will man ja auch die etwas dürftige Heimbilanz (6 Punkte aus 5 Spielen) in jedem Fall aufbessern. Im Gegensatz dazu konnte man sich auf gegnerischen Plätzen nahezu schadlos halten (4 Siege, 1 Unentschieden).

Interessant wird auch zu sehen sein, wie die Mannschaft den Wegfall von Stürmer Armin Vontavon (6 Tore in 6 Spielen) verkraften kann. Beim „enormen“ Potenzial des restlichen Sturmpersonals, welches ab und an im Training aufblitzt, sollte dies schon einigermaßen hinlänglich sein. Im Besonderen der lange, schlaksige,

Blonde im Sturm, hat bestimmt (oder hoffentlich) noch nicht alles gezeigt was er kann :-)

Hannes S.

DIE TABELLE

| Pl | Team | Sp | G | U | V | Tore | Pt |
|----|-----------------|----|---|---|---|-------|----|
| 1 | ASV Kaltern | 10 | 7 | 1 | 2 | 28:12 | 22 |
| 2 | FC St. Pauls | 10 | 7 | 1 | 2 | 20:10 | 22 |
| 3 | Weinstrasse Süd | 10 | 6 | 1 | 3 | 23:13 | 19 |
| 4 | ASC Sarntal | 10 | 5 | 3 | 2 | 22:10 | 18 |
| 5 | AFC Eppan | 10 | 5 | 3 | 2 | 18:11 | 18 |
| 6 | AFC Girsan | 10 | 4 | 3 | 3 | 11:12 | 15 |
| 7 | ASV Tramin | 10 | 4 | 2 | 4 | 12:16 | 14 |
| 8 | FC Rentsch | 10 | 2 | 3 | 5 | 13:12 | 9 |
| 9 | AFC Frangart | 10 | 2 | 3 | 5 | 13:19 | 9 |
| 10 | FC Gries | 10 | 1 | 1 | 8 | 11:26 | 4 |
| 11 | ASC Auer | 10 | 1 | 1 | 8 | 15:45 | 4 |

VOR DEM SPIEL

NHRUNGS-AUFNAHME VOR DEM SPIEL

Die Mahlzeiten vor einer sportlichen Tätigkeit müssen vor allem kohlenhydratreich sein. Die letzte größere Nahrungsaufnahme sollte etwa drei bis vier Stunden vor dem Anpfiff stattfinden und bei empfindlichem Magen ballaststoffarm sein. In der letzten Stunde vor dem Fußballspiel ist eine weitere Kohlenhydratzufuhr von 60 bis 80 Gramm sinnvoll, damit die Spieler mit ausreichend gefüllten Kohlenhydratspeichern ins Match gehen. Zum Auffüllen der Energiespeicher in der letzten Stunde vor der Belastung sind Sportgetränke ideal geeignet. Diese enthalten neben Wasser und Kohlenhydraten auch Mineralien und Vitamine in leicht aufnehmbare Form.

FLÜSSIGKEITS-AUFNAHME VOR DEM SPIEL

Der Mensch besteht zum größten Teil aus Wasser und nahezu alle chemischen Reaktionen in unserem Körper finden in wässriger Lösung statt. Deshalb haben bereits geringe Flüssigkeitsdefizite deutliche Leistungseinbußen zur Folge, größere Mängel können zu (lebens-)bedrohlichen

Zuständen führen. Hieraus lässt sich die Notwendigkeit einer regelmäßigen Wasserzufuhr ableiten.

Das Auffüllen der Wasserspeicher beginnt bereits lange vor dem Spiel beziehungsweise Training. Es sollte soviel getrunken werden, dass der Urin etwa zwei bis drei Stunden vor der Belastung klar und durchsichtig ist. Gelber Urin kann auf ein Flüssigkeitsdefizit hinweisen. Unmittelbar vor der Belastung kann die Trinkmenge etwas reduziert werden, um das Spielfeld nicht mit einem Wasserbauch zu betreten und einen verstärkten Harndrang während des Spiels zu vermeiden. Die optimale Trinkmenge eines Fußballspielers vor einem Spiel kann man nicht pauschal in Litern pro Stunde angeben, da sie von verschiedenen Faktoren abhängt. Dazu gehören zum Beispiel die umgebende Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit sowie die individuellen Bedürfnisse eines Spielers, zum Beispiel aufgrund eines verstärkten Schwitzens. Hier muss der Spieler im Laufe der Zeit ein entsprechendes Körpergefühl entwickeln, welches idealerweise schon im Kinder- und Jugendalter geschult wird.

WÄHREND DEM SPIEL

NHRUNGS-AUFNAHME WÄHREND DES FUSSBALLSPIELS

Da die Depots sich im Laufe der sportlichen Tätigkeit leeren, spielt neben der physischen und psychischen Verfassung einer Fussballmannschaft auch die Energieaufnahme während des Spiels für die Leistung und den Erfolg eine entscheidende Rolle. Aufgrund des steten Wasser- und Energieverbrauchs im Laufe eines Fußballspiels ist während der Belastung vor allem auf die Zufuhr von Flüssigkeit und Kohlenhydraten zu achten. Weiterhin sind insbesondere die Mineralien Natrium und Kalium wichtig, um die Nahrung schneller aufzunehmen und die Muskulatur zu unterstützen. Ein zu diesem Zeitpunkt eingesetztes Sportgetränk sollte die gleiche Zusammensetzung haben, wie unmittelbar vor der Belastung: Kohlenhydrate in einem Konzentrationsbereich von 40 bis 80 Gramm pro Liter, Natrium 400 bis 1000 Milligramm pro Liter und Kalium 120 bis 225 Milligramm pro Liter. Auch wenn es während eines Fußballspiels nicht immer optimal zu organisieren ist, sollten möglichst gleichmäßig alle 10 bis 20 Minuten etwa 200 Milliliter getrunken werden. In der Halbzeitpause kann das Trinkvolumen bis zu 500 Milliliter betragen. Dies sollte man zuvor im Training ausprobieren.

SPORTGETRÄNK ALS IDEALE KOHLENHYDRAT-QUELLE

Neben dem Getränk stehen als Energiequellen zusätzlich Riegel, Bananen und Gels zur Verfügung. Da für die sportliche Leistung aber auch viel Flüssigkeit notwendig ist, liegt es auf der Hand, direkt zu einem Sportgetränk zu greifen. Hierbei ist die Versorgung mit Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Mineralien in aufeinander abgestimmter Dosierung und Menge

in einem Schritt gesichert. Außerdem können die Kohlenhydrate in einem guten Sportgetränk durch eine spezielle Kombination aus kurz- und mittelkettigen Kohlenhydraten optimal während der Belastung vom Körper aufgenommen werden. Zudem kommt es zu weniger Unverträglichkeitsreaktionen beim Sportler als bei fester Nahrungszufuhr.

Für die Menge des aufzunehmenden Sportgetränks während des Fußballs gilt folgende Faustregel: Eine ausreichende Auffüllung der Energiespeicher wird mit einem halben bis einem Liter eines Sportgetränks pro Stunde erreicht. Hierdurch werden dem Körper etwa 30 bis 80 Gramm Kohlenhydrate zugeführt. Die benötigte Energiemenge ist abhängig von der Belastungsintensität (je höher, desto mehr) und unterliegt individuellen Schwankungen.

