SV Grün-Weiß Linda e.V.

aktuell

Saison 2021/22 - Ausgabe Nr 10

Stadionblatt der Fußballabteilung

Saison 21/22 Kreisoberliga

Sonnabend, 7.5.2022 Beginn: 15:00 Uhr

Grün-Weiß Linda gegen ESV Bergwitz 05

Der Vorstand des SV Grün-Weiß Linda e.V. begrüßt alle Zuschauer, die Mannschaft des ESV Bergwitz 05 mit Vorstand und Anhängern recht herzlich.

Ein weiterer Gruß gilt dem Schiedsrichtergespann.

Schiedsrichter der heutigen Begegnung:

Schiedsrichter:	**Assistenten:**
Mathias Thielbeer	Dirk Lademann + Steffen Pötzsch

Tabelle 1.Mannschaft Kreisoberliga Wittenberg

Abstiegsrunde

Platz in der Abstiegsrunde	Verein	Punkte
1	SG Blau-Weiß Nudersdorf	21
2	SG Rackith/Dabrun	21
3	Grün-Weiß Linda	21
4	SG 1919 Trebitz II	19
5	RW Kemberg II	17
6	FSV RW Bad Schmiedeberg	13
7	SV Turbine Tschornewitz	12
8	ESV Bergwitz 05	5

Spielplan 2021/22 Kreisoberliga Abstiegsrunde

Datum	Uhrzeit	Heim	Auswärts	
09.04.2022	15:00	Grün-Weiß Linda	BW Nudersdorf	1:1
16.04.2022	15:00	**Grün-Weiß Linda**	1919 Trebitz II	4:1
23.04.2022	15:00	Bad Schmiedeberg	**Grün-Weiß Linda**	2:2
30.04.2022	15:00	RW Kemberg II	**Grün-Weiß Linda**	3:5
07.05.2022	15:00	**Grün-Weiß Linda**	Bergwitz 05	
14.05.2022	15:00	1919 Trebitz II	**Grün-Weiß Linda**	
28.05.2022	15:00	**Grün-Weiß Linda**	Rackith Dabrun	
11.06.2022	15:00	Turbine Tschornewitz	**Grün-Weiß Linda**	

Achtung Fans des SV Grün-Weiß Linda e.V.

Die Redaktion des Stadionblatts und die Fans suchen heute den

„Player off the Match“

(Spieler des Tages). Es liegen heute Stimmzettel am Stammtisch aus, jede Stimme zählt. Nach dem Schlusspfiff werden wir den Spieler des Tages ehren.

Wer ist nach Meinung der Fans Spieler des Tages?

Ohne Schiedsrichter keine Spiele, aber wer will das schon ?

Statistik 1.Mannschaft Stand 30.4.2022

Name	einge-wechselt Spiele	ausge-wechselt Spiele	Anzahl Spiele	Spiel-minuten	Tore	Elfmeter 11
Rühlicke	1		5	382		
Ehlert	1	3	10	736	1	
Günther	5	1	10	558		
Beger	1	1	14	898	4	
K.Hatz	1	6	14	764	4	
Scheinert						OP
Fritzsche	8	2	9	414		
Fischer		4	17	1321	2	4
M.Hasse	1	5	15	887		
L.Dinda	2	7	12	732	4	
Große		4	16	1133		
M.Dinda		1	12	788	1	
Muth*	8	1	8	74		
Tennert	3	4	7	322		
Michalke	1		15	1184	1	
B.Richter	2	3	15	993	6	
Hoffmann	3	5	14	674		
Janega			1	90		
Weisbach	2	7	14	886		
D.Richter	2	2	5	344		
Schulze	1		1	12		
Hilse	12	2	13	355		
C.Richter	3	1	4	171	2	
Pflug			4	360		

- Ein- und ausgewechselt in einem Spiel

Stadionblatt stellt vor:

Steckbrief J.Markus Muth

Alter	18
Geboren in	Heide
Beruf	zurzeit Mini Jobber
Starker Fuß	rechts
Lieblingsposition	Mittelfeld
Bisherige Vereine	Grün-Weiß Linda
Lieblingsessen/Getränk	Döner/Bier/Sangria
Lieblings-Verein	Grün-Weiß Linda
Vorbild als Spieler	Aubameyang
Ziel mit GW Linda	Klasse halten

Fa. Lehmann
CONTAINERDIENST

- Abriß- u. Erdarbeiten
- Minibaggerverleih
- Kiestransporte
- Schrottankauf

06917 Jessen, Linda–Stolzenhainer Str. 2

Tel. (03 53 84) 2 07 77 · Fax (03 53 84) 2 10 45
Funktel.: (01 60) 8 25 45 40 · (01 70) 1 61 34 04
Containerdienst-Lehmann@t-online.de

Gerald `s Trainer Ecke

Am heutigen Samstag wird der Inhaber der roten Laterne erwartet. Die Mannschaft von Bergwitz profitierte in der Corona Pause von der Auflösung eines Nachbarvereins und zwackte 6 bis 7 Spieler zur Verstärkung ab. Um den Tabellenletzten klar hinter sich zu lassen, zählt nur ein Sieg. Leider muss man auf den verletzten C.Ehlert verzichten.Ebenfalls noch nicht dabei ist der langzeitverletzte Richard Rühlicke.
Trotz der letzten Erfolge läuft noch nicht alles rund. Die leichtfertigen Abwehrfehler müssen unbedingt abgestellt und an der Chancenverwertung muss das Glück erarbeitet werden.
Wichtiger ist aber die Einstellung von allen unserer Truppe bei jedem Spiel sich gegenseitig zu unterstützen .Nach den letzten Wochen ist unser Team stark motiviert dieses besagte Spiel unbedingt zu gewinnen

Grün-Weißes Aufgebot gegen ESV Bergwitz 05

Zwischen den Pfosten:
Kevin Große #31

Abwehrblock:
Christian Ehlert #2
Tim Hoffmann #3
Dennis Richter #4
Julian Beger #5
Tobias Michalke #18

Mittendrin und voll dabei:
Benito Richter #6
Frederic Fritzsche #7
Moritz Weisbach #8
Carlos Richter #9
Nico Fischer #10
Marek Hasse #11
Martin Dinda #15

Abteilung Attacke:
Leon Hilse #12
Lucas Dinda #13
Kim Hatz #17

Die Firma *Hilse Metallbau* hat der 1.Mannschaft Sportkleidung gespendet.

HILSE Metallbau GmbH HILSE Metallbau GmbH HILSE Metallbau GmbH

Typische Fußballverletzungen (Fortsetzung)

Muskelzerrung - Die Zeit heilt überspannte Muskeln

Schmerzt plötzlich ein Muskel während des Spiels oder hält der Muskelkater länger als üblich an, kann es sich um eine Muskelzerrung handeln. Beim gezerrten Muskel wurde die Elastizitätsgrenze überschritten.

Meist sind die Spielerinnen und Spieler irgendwann so erschöpft und überbelastet, dass die Muskeln viel verletzungsanfälliger sind. Ein zu wenig erwärmter oder erschöpfter Muskel ist die Hauptursache für Muskelzerrungen.

Das lässt sich einfach erklären: Die kleinsten dehnbaren Strukturen des Muskels, die Sarkome, werden schnell überdehnt, wenn sie überbelastet sind. Das ist schon bei der Halbzeit der Fall und Fußballer:innen kämpfen im weiteren Spiel wieder um den Ball - aber auch mit Ermüdungserscheinungen. Ein überdehnter Muskel schmerzt, was als eindringliches Warnsignal verstanden werden sollte. Der Muskel sagt: "Bitte nicht weitermachen!" Das klappt nicht immer.

Manchmal schmerzt der Muskel ganz plötzlich. Vielleicht wundert man sich nach Tagen auch, dass der Muskelkater meist im Bereich des hinteren oder inneren Oberschenkels einfach nicht nachlassen will. Beim Fußball können seltener auch die Muskeln des Unterschenkels oder andere Muskeln gezerrt werden.

Warnschuss Muskelzerrung

- Stechender, spitzer Schmerz
- Ziehender Schmerz, krampfartige Beschwerden
- Spannungsgefühl, harter Muskel
- Druckempfindlicher Muskel
- Schmerzen bei Muskeldehnung
- Fehlende Muskelkraft
- Ärzte:innen können mithilfe einer Ultraschalluntersuchung genau beurteilen, ob der Muskel nur gezerrt oder stärker verletzt ist.

Ziel: Pause für Muskeln

Während Muskelkater von ganz allein vergeht, heilt ein gezerrter Muskel am besten, wenn man sich schonen kann. Belastet man den Muskel jetzt weiter, kann er sich noch ernsthafter verletzen. Möglicherweise reißen einige Muskelfasern oder größere Anteile des Muskels. Dann handelt es sich um einen Muskelfaserriss oder Muskelriss.

Anpfiff: Neues Spiel, neues Glück

Im Gegensatz zum Muskelkater müssen diese Verletzungen längerfristig auskuriert werden. Je nachdem, wie schwer die Muskelzerrung ist, sollten Sportler:innen sich drei bis sechs Wochen schonen und in dieser Zeit keinen Sport treiben.

Bei einem Muskelfaserriss heißt es auch schon einmal zehn Wochen aussetzen. Belasten Sie sich zu schnell, besteht die Gefahr, dass diese Verletzung künftig immer wieder an der gleichen Stelle auftritt. Und womöglich werden die Sehnen oder Bänder nicht wieder so stabil, dass sie das Gelenk sicher halten können. Schlimmstenfalls kann das zu verschleißbedingten Veränderungen des Gelenks führen.

Unbedingt auskurieren

Es dauert eine Weile, bis der Muskel heilt und wieder voll funktionstüchtig ist. Fühlt sich der Muskel wieder weich an, ist leicht dehnbar und bei Alltagsbelastungen schmerzfrei? Dann kann man wieder beginnen, sein Bein leicht zu belasten - in der Regel nach ein bis zwei Wochen. In Einzelfällen kann es aber auch einmal länger dauern. Nicht nur Profis profitieren von einer zielgerichteten Physiotherapie, um Kraft und Koordination zu verbessern.

Um allen Muskelverletzungen aus dem Weg zu gehen, noch einmal, wie in Heft 9 erwähnt, ist Aufwärmen und nach dem Spiel Auslaufen sehr wichtig. Vermeidet jedes Gekicke, ganz besonders Torschüsse, bevor du intensiv aufgewärmt bist, also nicht nur zweimal hin- und her gelaufen.

Der Trainer mahnt immer wieder und fordert das, aber einige Unvernünftige denken sich ihren Teil, aber hinterher ist das „Geschreie“ groß.

Aufwärmen gilt für JEDE Sportart.

Kennst du noch deinen ersten Fußballtrainer?

Soetwas vergisst man nicht. Der Tag war ran, es war Training. Man kannte nicht alle Mitspieler, aber man fand neue Freunde, wurde eine Mannschaft und bekam das 1x1 des Fußballs beigebracht.
Voller stolz stellt unser Verein gerade eine **F** und eine **E Jugend**. Die strahlenden Kinderaugen, als sie das erste mal ihr Trikot überstreifen durften… der Jubel bei jedem Tor, egal,bei welchem Spielstand⚽ 😉 .

Jetzt stehen wieder so viele kleine Kinderbeine, leuchtende Kinderaugen in den Startlöchern … doch sie haben keinen Trainer ⚽ ⚽ ⚽ ❗ ❗ ❗
Deswegen suchen wir Dich ,ihren ersten Trainer,oder Trainerin.

Du fühlst dich angesprochen ?
Dann melde dich bei uns, und wir setzen uns einfach mal unverbindlich zusammen.

0173 392 21 91

Dass sich die Jugendarbeit lohnt, das merkt man jetzt bei unserer 1.Mannschaft. Viele Nachwuchskräfte stehen heute im Kader der Mannschaft, Trainer Gerald Neiße formt sie weiter, und die Jungs wollen auch, denn ihr Ziel heißt : Einmal Landesklasse zu spielen.

Das LETZTE Heimspiel der Saison 2021/22

Sonnabend, 28.Mai 2022

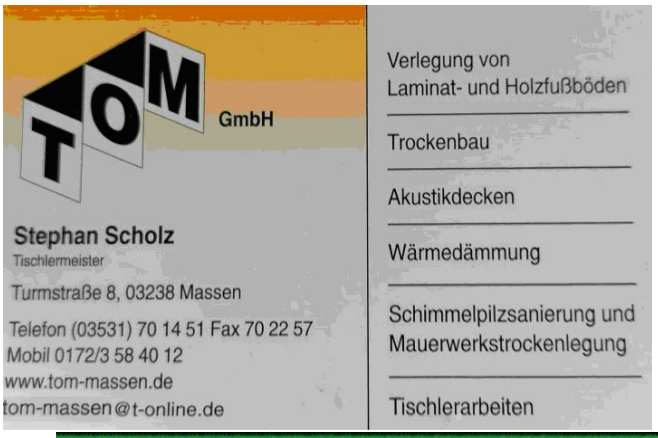
Beginn: 15:00 Uhr

SV Grün-Weiß Linda e.V.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Trainern, Betreuern sowie Schiedsrichtern für ihren Einsatz !

Wir danken allen Sponsoren für ihre Unterstützung !

Stadionblatt Sponsoren



Frank Gruber

Buschkuhnsdorf Nr. 25 06917 Jessen
Tel.: 49 (0) 353 62 / 61 99 Mobil: 49 (0) 173 907 76 99
Vermögensberater für **Deutsche Vermögensberatung**

Herzlichen Dank für die Unterstützung, es werden keine Gewinne erzielt, sondern lediglich der Druck des Stadionsblattes ermöglicht

Jugendspiele und Ergebnisse: (Stand 6.5.2022)

E-Jugend:	GW Linda – Nudersdorf	0:2
	Lutherkicker I – GW Linda	13:0
F-Jugend:	GW Linda – Allemannia Jessen	**2:1**
	Elster – GW Linda	verschoben

Kopierblitz Berlin

Danke

Ich möchte einmal einen ganz besonderen Dank an meinen langjährigen Freund Alex von der Firma **Kopierblitz in Berlin** aussprechen, denn ohne seine großzügige Unterstützung bei Herstellung und Druck des Stadionheftes wäre es nicht möglich gewesen bisher 10 Hefte zu erstellen.
Danke aber auch den Sponsoren für ihren finanziellen Beitrag, nicht zu vergessen den Stammtisch auf dem Platz, denn hier wurde so mancher Beitrag gesammelt der den Druck ermöglichte.

Das Stadionheft brachte nicht nur viele Themen aus der Vergangenheit zurück ins Gedächtnis, sondern thematisierte auch die Gegenwart.

Lothar Brosda

Impressum

Herausgeber: SV Grün-Weiß Linda e.V.
Homepage: gruen-weiss-linda.de
Erscheint zu jedem Heimspiel der 1.Herren
Druck: Kopierblitz Berlin Akazienstr.15 10823 Berlin
Gestaltung: Lothar Brosda Berlin
Preis: Kostenlos
Mit der Veröffentlichung von Werbeanzeigen wird kein Gewinn erzielt, es werden lediglich die Druckkosten finanziert.

SCAN MICH