



GLÆDELIG JUL ^{OG} **ET
GODT
NYTÅR**

ønskes alle medlemmer og andre, der har vist vor klub interesse

Boldklubben FREM

Efterårsturneringen afsluttet

SENIORAFDELINGEN

Efterårsturneringen er nu afsluttet, og det ser ikke alt for godt ud. 1. hold ligger på 8. pladsen, kun 2 points foran nr. sidst.

Vi fik en ualmindelig dårlig start, idet vi tabte stort til AB i den første kamp. Det var, som om dette nederlag fuldstændig slog vore spillere ud. I den følgende kamp mod 1909 opnåede vi uafgjort efter en kamp, som vi let burde have afgjort til vor fordel. Derefter spillede vi mod Køge og tabte 2—3. Men at vi tabte skyldtes så oplagt mangel på koncentration, idet Køge scorede det afgørende mål, medens vore spillere havde travlt med at diskutere med dommeren. Mod SIF klarede vi uafgjort, et resultat som vi kun har grund til at være glade for. Mod KB blev der igen sløset et par mål væk, således at vi ikke kunne indhente forspringet. Kampen mod AIA indbragte os den første sejr, og man håbede så småt på, at spillerne havde genvundet selvtilliden. Men i den følgende kamp mod Esbjerg blev vi totalt udspillet og tabte stort. Derefter spillede vi mod 1903, som vi efter en god kamp besejrede med 3—0, men i den sidste kamp mod AGF var holdet igen ude af trit, og vi tabte stort.

Som det fremgår af ovenstående, har der ikke været mange lyspunkter, men vi kan dog glæde

os over, at vi endnu er med i landspokalturneringen. Med sejre over KB og KFUM har vi sikret os vor videre deltagelse i turneringen.

Dette skal ikke være sagt som nogen undskyldning, men man må undre sig over den plads, danmarksturneringen indtager i dansk fodbold. Man har indtrykket af, at alle mere eller mindre ligegyldige unionskampe o. l. først anbringes i programmet, hvorefter kampene i danmarksturneringen anbringes på de dage, der derefter bliver tilovers. Det medfører, at vore spillere i de pauser, som opstår, slapper af og ikke, efterhånden som turneringen skrider frem, forbedrer formen.

Vi har i den forløbne sæson benyttet flere unge spillere, men de har ikke slået helt til. Det er også svært at gøre sig gældende på et hold, hvor man savner den fornødne støtte af ældre erfarne kammerater, men på den anden side håber jeg, at disse spillere er blevet klar over, at der skal gøres et stort arbejde, hvis man vil gøre sig håb om at blive en brugbar 1. holdspiller.

I københavnsserien deltager vi igen i år med to hold, og som det er gået de forrige år, gik det også i år. Det hold, som fortrinsvis bestod af unge

mennesker, besejrede de mere rutinerede spillere og har senere i turneringen klaret sig udmærket bortst fra den sidste kamp mod KB. Holdet slutter som nr. 3. Det andet hold har ikke klaret sig godt. Det startede udmærket, men efterhånden mistede holdet gnisten og tabte de sidste fem kampe efter en sløj indsats og sluttede som trediesidst.

Mellemrækkeholdet havde en dårlig start men spillede sig senere op og vandt de fire sidste kampe, som bragte holdet op på 4. pladsen.

A-rækkeholdet har været på det jævne gennem hele turneringen med 4 sejre og 3 nederlag. Derimod kniber det stadig med B-rækkeholdet, som kun har opnået 2 sejre og derfor ligger i den nederste halvdel af rækken. De gamle på C-holdet fik en dårlig start med et stort nederlag men har senere forstået at komme igen og slutte på 2. pladsen.

Vi kunne have ønsket os bedre resultater, og de var sikkert også kommet, hvis man havde vist træningen større interesse. Der er stadig for mange, der bliver væk, men jeg undrer mig samtidig over, at spillerne, som kommer til træning, ikke er indstillet på at gøre en positiv indsats. Der er for mange spillere, som ved deres ringe indsats direkte ødelægger træningen, og bagefter er de de første til at kritisere. I stedet burde de gode spillere, som sommetider kommer til at træne med de lavere hold, ved deres indsats være med til at gøre træningen vellykket.

Når vi nu igen kalder til træning sidst i januar, håber jeg derfor på stor tilslutning. Vi har ikke råd til at tage personlige hensyn, men alle må være med til at højne klubbens sportslige stilling, og det gælder i første række vort 1. holds. — Enhver kan, uanset spillestyrke, være med til at skabe det kammeratskab, som skal til for at bringe os ud af det dødvande, vi er inde i.

Svend Frederiksen.

UNGDOMSRÆKKERNE

Efter de smukke placeringer, vi opnåede sidste år, så vi efterårsturneringen i møde med forventning. Det er morsomt og opmuntrende og ikke uden betydning at vinde førstepladser, og for en 1. divisionsklub er det livsvigtigt, at der findes vinder blandt talentholdene.

Vi begyndte efteråret lovende for samtlige ungdomshold, og navnlig de tre talenthold, 1. drenge, 1. junior og 1. ynglinge var godt spil-

lende — der var gjort et godt forberedende træningsarbejde, og samtlige hold var ubesejrede i de første syv kampe.

1. ynglinge skulle i år for første gang siden 1949 tale alvorligt med om 1. pladsen, og stort set har holdet spillet op til forventningerne, idet det kun er tabt een kamp og scoret 18 points i ti kampe (mål 40—14). Holdet har spillet et par svage kampe, men alt taget i betragtning, har der været en del at glæde sig over.

I starter forårsturneringen på en klar førsteplads. Træningsarbejdet i de kommende måneder bliver afgørende for de resultater, I skal nå. 2. og 3. ynglinge ligger pænt placeret i toppen, og 1. junior var vel nok det hold, vi havde ventet mest af.

Det hele gik strålende for vore juniorens indtil de sidste to kampe, og det var uheldigvis vore værste konkurrenter HIK og KB. Mod HIK var heldet med vore modstandere, men den største hindring var vel nok mudder-banen, som HIK kendte ret intimt, og mod KB fik vi igen mudderbane, der udelukkede normalt fodboldspil, og dertil kom, at vi måtte spille med fire reserver. Nu får I HIK og KB på Frem's bane til foråret og dermed lejlighed til at vise, at det var en tilfældighed med de to nederlag. De øvrige juniorhold er placeret på pæne 1. og 2. pladser.

1. drenge har været den glædelige overraskelse. De har opnået 15 points i otte kampe og scoret 19 mål mod 3 og er 5 points foran nr. 2, »Brønshøj«. 1. drenge har i efteråret vist det smukkeste fodbold i ungdomsafdelingen. Forwards spiller morsomt og opfindsomt, og navnlig fløjhalbacks viser en spilleglæde og dækker et arbejdsområde, der er bemærkelsesværdigt. Dertil kommer et par kontante backs (3 mål i 8 kampe). De øvrige af vore drengehold er alle af god kvalitet og som forrige sæson over gennemsnittet.

Lilleputafdelingen har nu i seks år været den dominerende, og reaktionen måtte komme før eller senere. Det er beskedne resultater, der er opnået i efteråret af samtlige fire hold, men vi ved, at I kommer igen. D'herrer Erik Hansen og Sv. Pedersen har vist aldrig herset med putter som der bliver herset med jer, og for at hjælpe mest muligt på manglerne har vi engageret hr. Ove Sørensen, som hver mandag vil give jer instruktion i sparketeknik. Angående træningen på Ellebjerg skole vil jeres instruktør give besked om, hvornår den genoptages i det nye år.

Til slut vil jeg takke jer alle for året, der gik, og ønsker jer en glædelig jul og et godt nytår.

Moss.

FREM'S SPILLEDragt

faas i klubben eller i

Klubbens Leverandør

Sportsmagasinet
FIB

Amagertorv 11

Ctr. 689

Ctr. 14758

Boldklubben **FREM**

stiftet 17. juli 1886.

Adresse: Julius Andersensvej 3, SV.

Telefon: Valby 1317 - 1331.

Medlemstelefon: Valby 1331.

Kontortid: 13—17 (lørdag undtaget).

Postgirokonto: 65,388.

FREM's BESTYRELSE:

Formand: *Vilhelm Skousen*, kan træffes paa C. 3299 eller Eva 7325. — Næstformand: *Georg Hansen*, Damsø 3201. — Kasserer: *Erik Stummann*, C. 9716 eller Damsø 6785. — Øvrige medlemmer af bestyrelsen: *Børge Mossfeldt*, *Svend Frederiksen* og *Albert Olsen*.

ANDERS HENRIKSEN — *in memoriam*

Det var med stor vemod, vi i »Frem« erfarede, at *Anders* var gået bort.

Anders havde været syg i længere tid, men hans gode konstitution og stærke vilje overvandt i første omgang sygdommen, og ved generalforsamlingen i foråret var han med, og han stolede på at genvinde kræfterne heltud, og lod sig genvælge for igen i en valgperiode at kunne gøre sin indsats for sin kære, gamle klub. Sygdommen havde dog for stærkt tag i ham, og hans nærmeste og de, som indenfor klubben stadig havde kontakt med ham, kunne se, at hans kamp mod sygdommen ikke ville lykkes. Til det sidste omfattede han klubben og sit hverv indenfor ledelsen med den omhu, energi og pligtfølelse, der var hans særkende.

Anders' virke i »Frem« faldt i to afdelinger, først som aktiv spiller lige efter 1900, hvor han deltog i omkring 30 kampe på 1. hold og iøvrigt på klubbens 2. hold i såvel fodbold som cricket.

Han var således med i tiden på fælleden og flyttede trofast med »Frem«, da klubben fik spilleplads på Enghavevej.

Af hensyn til sin faglige uddannelse måtte han opgive sin aktive deltagelse i spillet i en del år, og hans største indsats for klubben kom derefter som andet afsnit, da han omkring 1918—19 atter tog del i klubbens daglige liv. Han blev hurtigt valgt ind i bestyrelsen, og det faldt ganske naturligt, at han med sit praktiske greb på tingene og blik for bedst mulig udnyttelse af bane og materiel modtog hvervet som materialeforvalter og baneinspektør.

Bortset fra en lille periode på 2 år har *Anders* siden varetaget disse såre vigtige hverv, og han er fuldtud gået ind for at skaffe medlemmerne de bedst mulige forhold uden derfor at tære for stærkt på klubbens kasse. De dårlige omklædnings- og badeforhold m. m. samt opholdslokalerne på den gamle bane fik han gjort nogenlunde tålelige, men han var klar over, at det var

på høje tid, da mulighederne for flytning til vort nuværende anlæg viste sig, og han gik med fuld energi ind for hurtig flytning og medvirkede på bedste måde i byggeudvalget under anlæggets tilblivelse.

Det var en stor dag for ham, da vi flyttede til Valbyparken og han med uskrømtet glæde kunne præsentere alt det fine, nye — fra fyrrum, omklædnings- og badelokalerne til den venlige hall, smukke opholdslokaler og øvrige afdelinger.

Hans væsen var djærvt, og alle kunne være tjent med hans kammeratskab, selv om han på de yngre måske nok kunne virke noget streng og krævende, men det var kun de krav, han stillede sig selv og derfor også forlangte af alle gode »Frem'ere«. Hans pligtfølelse var stor, og han gik ikke på akkord med noget, han fandt forkasteligt.

Et langt liv med stor uegennyttig indsats for idrætten og ikke mindst for ungdommen på Vesterbro og Valby er nu afsluttet. Hans virke var ikke kendt af nogen større offentlighed, men så meget mere anerkendelsesværdig, og indenfor »Frem« vil hans navn og indsats være bevaret i taknemmelig erindring.

Han bar som få sit »Frem«-emblem med glæde og værdighed, og han var stolt over sin klubs indsats i fodboldens historie. Ved klubbens 60 års dag hædredes han som een af de første med guldeblemet for sit mangeårige og fortjenstfulde virke, både sportsligt og administrativt.

Tak for hvad du har været for boldklubben »Frem«, for dit eksempel for de yngre, for godt kammerat- og venskab.

Æret være *Anders Henriksens* minde.

B. L.

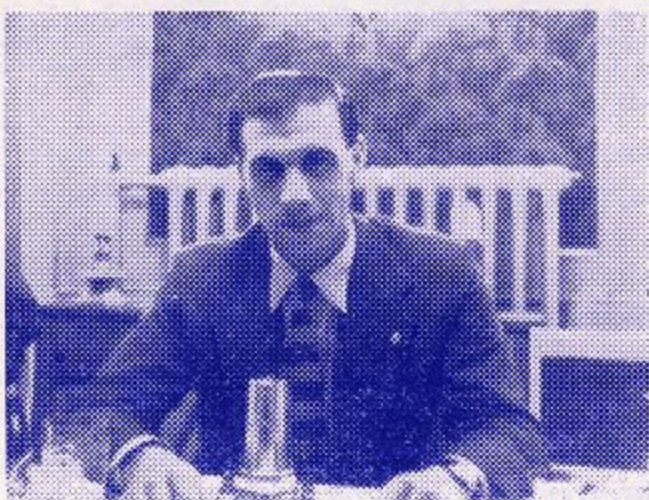
— — —
Søndag den 4. december blev *Anders Henriksen* begravet.

Det store kapel på Assistens kirkegård var fyldt til trængsel, og mange klubkammerater, med formanden *Vilhelm Skousen* i spidsen, var mødt op for at vise *Anders Henriksen* den sidste ære. Det blev en meget smuk højtidelighed. Præsten talte om *Anders'* store interesse for sin sport og om sit mønsterværdige forhold til sin familie og sit arbejde. Efter afdødes ønske sang man bl. a. salmen »Gå nu hen og grav min grav« — en salme, der sagde mere til os, end hvad mange prædikener kan formå. Gribende toner af *Händels* sørgehymne *Largo* blev fremført på cello og orgel. Et stort følge fulgte kisten ud til *Anders Henriksens* sidste hvilested, hvor jordpåkastelsen fandt sted. —

Afdødes søn, *Age Henriksen*, takkede for den udviste deltagelse.

Medlemsbladets redaktion: Redaktør *Bernhard Nielsen*, Lyrskovgade 8 Eva 715.

Milepælen til ERIK RASMUS



FOB har jo adskillige traditioner på sit mangesidede program. Det er jo ikke alene kegle- og kortspil, der foregår på Ny Ravnsborg den anden mandag i hver måned. Ved en af de sidste sammenkomster var der en højtidelighed. Man havde indbudt *Erik Rasmus Petersen*. Han skulle hædres for sit avancement til landsholdet. Formanden *Knud Engelgreen* holdt en smuk tale til Erik Rasmus. — Det er en milepæl for en ung fodboldspiller at komme på landsholdet, sagde han, derfor har FOB indført denne tradition, at enhver »Frem'er«, der kommer på landsholdet, skal have et minde for livet — nemlig en milepæl i sølv. Knud sluttede med at udbringe et »Frem«-leve for Erik Rasmus.

Ved samme lejlighed fik *Hans Rasmussen* overrakt kegle-pokalen, som han havde vundet til ejendom. Men husk, at der allerede er en ny pokal at »trille« om. Som tidligere meddelt har re-

stauratør *Jensen*, Ny Ravnsborg, udsat en sølv-pokal, som nok er værd at få en aktie i med det samme. Den skal vindes tre gange, før den bliver ens ejendom.

Sølvbryllup

Så skal der igen festes i det Diemar'ske hjem. Helmuth og hans elskelige hustru fejrer den 4. januar deres sølvbryllup. Tænk, at disse to unge mennesker har været gift i så mange år. Nogen præsentation af dem er ikke nødvendig. Alle kender disse to rare mennesker, som jo i deres ægteskab har skænket os den dygtige Henning, som adskillige gange har været på 1. holdet. — Havde »Frem« haft en kvindeafdeling, ja, så havde vi i den haft et meget smukt medlem. Der er nemlig også en datter i dette lykkelige ægteskab. Medlemsbladet ønsker Diemar og frue til lykke med den store dag.

50 år

Atter er der et af vore gamle medlemmer, der runder de 50.

Det er *Kaj Simonsen*, som den 25. december når den »ærværdige« alder. — Kajs sportslige bedrifter i »Frem« udøvede han som målmand på vore sekundahold, og han kom tidligt på vort gamle 4. hold, det hold, der senere blev til old-boys holdet.

Det var først i 30'erne, Kaj var målmand for os gamle drenge, og han var primus-motor, når vi skulle til Solrød for at spille velgørenhedskamp



1955 sluttede, som det begyndte. Med et nederlag i Aarhus til AGF. Men medens det knebne nederlag i marts på 2—1 kunne og burde være undgået — og til dels berøvede os chancen for at være med i det endelige kapløb om mesterskabet — var der ingen diskussion om nederlaget her på sæsonens sidste dag. Det blev kun en bekræftelse på et dårligt efterår, hvor spillet har været ringe og scoringsevnen — selv på såkaldte oplagte chancer — uhyggelig svag. Vi er ganske vist sluppet væk fra bundpladsen, hvor vi ellers i ret lang tid befandt os med en til trivialitet grænsende konstanthed, men det skyldes hovedsageligt, at vore modstandere i samme ende af tabellen heller ikke fik points. Et enkelt lyspunkt må dog noteres, idet vi stadig er med i pokalturneringen. Det var vi ikke i fjor på samme tidspunkt

— da tabte vi også årets sidste kamp til AGF, som således har været en kedelig sidste og første hurdle for os — men da lå vi på en fin 3. plads med alle chancer for at være med i slutkampen om foråret.

Stillingen i dag er ikke betryggende og kan måske give anledning til bange anelser om, at det nu skulle være vor tur til at rykke ned i 2. division. Vi har jo prøvet nogle gange før at være med i disse nervekampe og klarer det, og det kan gøres igen. Stillingen er jo endelig ikke værre end, at nogle få points fra starten er nok til at bringe os over den værste krise. Men det kræver et energisk og alvorligt forarbejde i de kommende måneder. Og ingen af 1. divisionsklubberne er i dag af en sådan standard, at man føler sig slået på forhånd.

Men inden vi starter forårssæsonen er et andet og vigtigt spørgsmål afgjort. 26. februar skal DBU's repræsentantskab tage stilling til udvidelsen af 1. og 2. division samt delingen af 3. division i to grupper også med 12 hold i hver. Det af DBU nedsatte udvalg er lige nedkommet med en 30 sider stor betænkning, som vel nu i nogle uger skal tygges igennem og derefter sættes til debat. Betænkningen er meget omfattende og har næsten taget alting, som kunne komme i betragt-

til fordel for »Solrødiaden« (ophjælpning af sporten i Solrød).

Selvfølgelig er Kaj medlem af FOB, hvor hans glade smil lyser op, når vi er sammen til kegleaften, og vi gamle drenge gratulerer ham hjerteligt med ønsket om alt godt fremover.

E. H.

JULE-FIVE A SIDE

Under de festligste rammer — julesneen lå i et tykt lag over banerne — blev dette års jule-five a side udkæmpet søndag den 11. december. Ikke mindre end 13 hold stillede op, og der blev kæmpet bravt af dem alle, og vore hjemvendte »italienere« pyntede jo op på de hold, de var sat på.

Kampene gik rask fra hånden for spillerne, medens det nok kneb lidt for et par af dommerne at følge med i det raske tempo. Omsider nåede man frem til de to hold, der skulle spille finalen. De var begge internationalt betonet, idet det blev *Georg Lees* og *Erling Sørensens* hold, der skulle spille den afgørende kamp om ænderne.

Finalen blev så spændende, som man kunne forvente. *Erling Sørensens* hold, som iøvrigt bestod af *Henning Diemar*, *Poul Job*, *Carl Hansen* og *Rislund*, vandt finalen med det mindst mulige, nemlig 1 point.

Efter kampene samledes man ved frokostbordene, og madpakkerne kom frem. Det var nogle hyggelige timer, man derefter tilbragte i den helt rige *Frem*-ånd.

ning med, også banefordelingen i København, som jo er det store problem. Der er andre vigtige ting, som man ikke har fået med, men som man sikkert kommer til at tage stilling til. Jeg skal ikke komme ind på dem her, men nøjes med at nævne, at der skal findes plads til udsatte kampe og spørgsmålet om fuld erstatning for tabt arbejdsfortjeneste til spillerne, når provinsen skal til København eller omvendt til hverdagskampe. Heller ikke økonomien er der taget stilling til. Der er i et skitseret program lagt plads af til 5 landskampe, hvilket vil sige 2½ hjemmekamp årligt. Det har man fra DBU's side erklæret ikke at kunne klare økonomien med, hvorfor klubberne må se i øjnene, at der skal betales en eller anden afgift af kampene til DBU. Lokalunionerne vil få det samme problem, idet kun en søndag årligt er lagt fri til disse. Om de kan klare deres økonomi med denne ene kampdag er vel også et spørgsmål, ellers må klubberne også her svare forøgede kontingenter og afgifter. Og der er som sagt flere problemer, som ikke er taget i betragtning, men som vil komme frem efterhånden, i hvert fald for den, der vil studere hele problemet og ikke blot stirre sig blind på udvikelsen, blot for at komme længere frem i rækkerne og få nogle flere kampe.

Selve den skitse til et turneringsprogram, som

Bæger- og afslutningsfest

Den årlige begivenhed, vor klubs bestyrelse ser hen til med stor glæde, er den fest, hvor et af vore seniorhold skal have deres præmier, det traditionelle bæger, overrakt. Det er en udgift, som man gerne ser på det årlige regnskab, og som samtidig understreger vore spilleres styrke og dygtighed.

Søndag den 4. december var der bægerfest i vort klublokale for 2. holdet, der i sidste turnering sluttede på førstepladsen. De blev fejret sammen med 1. holdet og blev budt velkommen af næstformanden *Georg Hansen*. Han udtrykte sin glæde over at se alle damerne, når *Frem* bød på fest.

Aftenens hovedtale holdt formanden, *Vilhelm Skousen*. Han undlod ikke at gøre opmærksom på den fare, der truede vor gamle klub — nemlig 2. division. Men vi har før kæmpet med ryggen mod muren og vist, at vi kan kæmpe, når der var fare på færde, sagde *Skousen*, og han var heller ikke i tvivl om, at vore spillere vil gøre en ekstra indsats ved træningen i vinter, således at vi endnu en gang kunne vise, at vi i *Frem* forstår at kæmpe, når faren er størst. Formanden sluttede med et leve for vor klub.

Under megen moro uddelte *Svend Frederiksen* herefter præmierne til spillerne. Det faldt dog i formandens lod at overrække to flotte vaser til to gamle støtter på vort 1. hold. Nemlig *Ib Bengtson* og *Leif Tønnesen*. De to gode *FREM*'ere fik et langvarigt bifald af de øvrige festdeltagere.

følger betænkningen, viser også et så overbelastet program, at et hvert privat initiativ for eftertiden er udelukket. Man har i et par tilfælde måttet flyttet kampe fra 1. division til Gentofte eller Vanløse, men ellers lagt resten på Idrætsparkens sarte bane. *Alene den omstændighed, at der inden udgangen af marts skal afvikles 3 omgange i 1. division, altså 9 kampe på Idrætsparken, må få enhver nogenlunde normal tænkende til at indrømme, at det går ikke.* All-right, vil man sige, vi har Stadionbanen, men det er ikke løsningen. I dårligt vejr er det en dårlig bane for publikum. Der findes som bekendt *een* tribune under tag med plads til ca. 1800 mennesker, hvoraf ca. 400 er belagt af frikort, hvilket vil sige, at ca. 1400 kan komme i tørvejr. Det vil jage publikum væk, når der bydes ringere forhold til den samme pris, som vi tager på Idrætsparken, hvor der dog er ca. 12.000 overdækkede stå- og siddepladser. Flere kampe på Idrætsparken (ca. 20 i 1. division) giver risiko for flere flytninger. Flytningerne irriterer publikum og vil jage det væk. Hvilket også må tages i betragtning. Og sådan vil der stadig være mange ting at tage i betragtning, indtil vi får en anden bane i et andet distrikt i København med ordentlige forhold for publikum. — Og med det har det vist lange udsigter.

V. S.

MOTIONSGYMNASTIK

De to, der har forestået fællestræningen i Aarhus og Odense, *Tage Søgaard* og *Sv. Aage Thomsen*, har i DBU's blad *Boldsport* ladet optrykke et øvelsesprogram for konditionstræning, som er tænkt som et supplement til den almindelige fodboldtræning i klubberne. Vi kan anbefale alle aktive, fra de yngste til de ældre spillere, at udnytte tilbud. Mange af øvelserne kan i de lange vinteraftener udmærket godt udføres hjemme i stuen. Således, at man holder spændstigheden ved lige, og muskulaturen får, hvad den har godt af.

red.

Hvorfor igen fælles konditionstræning? Sandsynligvis har en del af jer stillet dette spørgsmål. Derfor vil vi gerne fortælle jer lidt om konditionstræning og derigennem skabe forståelse af det, vi i forening skal arbejde med. Herigennem skulle I også få mulighed for at arbejde med tingene derhjemme.

Nogle har den opfattelse, at teknik-træningen og spil til to mål i sig selv er tilstrækkelig konditionsbefordrende, men det er ikke rigtigt, når man vil konkurrere med de bedste, og således slet ikke, når der er tale om at spille landskampe.

Konditionstræningen er for en fodboldspiller noget meget vigtigt, idet den danner baggrunden for udnyttelsen af hans tekniske og taktiske færdigheder. Med andre ord: *Konditionen er afgørende for, hvor langt man når som spiller.*

Konditionen er mere end udholdenhed. Den omfatter først og fremmest *hurtighed, smidighed, styrke, behændighed* og naturligvis *udholdenhed*. Disse bestanddele skal derfor trænes efter fodboldspillet behov.

Udførligere omtale findes i Aksel Bjerregaards: *Konditionstræning for fodboldspillere.*

Grundelementerne i al konditionstræning er: LØB og GYMNASTIK. Det er disse ting, vi skal arbejde med.

F. eks. er en fodboldspillers løb afgørende for hans balance, der betinges af *korte og hurtige skridt*. Desuden er løb i forskellige variationer befordrende for hurtighed, udholdenhed m. m.

Selve grundkonditionen gives bedst gennem gymnastik i afpasset form. Gennem den kan man sætte ind, hvor den enkelte idrætsmand netop har sit behov for bearbejdning af muskler og led. Derfor vil vi gerne i det følgende give jer forslag til hensigtsmæssige øvelser for fodboldspillere.

Øvelserne, som anvises jer, er for anskuelighedens skyld delt op i fire afsnit:

1. Opvarmning.
2. Smidiggørende øvelser.
3. Reaktionsøvelser.
4. Afslapningsøvelser.

Det er meget vigtigt, at man i praksis skifter mellem de tre sidste grupper efter ovenstående opvarmning, således at der fremkommer en stadig vekslen mellem kraftigt og lettere arbejde.

Opvarmning.

Opvarmning er forberedelse. Intensiteten af de øvelser, man anvender, skal være stigende. Man begynder med lettere øvelser for siden at gøre dem sværere.

Vær varmt påklædt i træningsdragt eller lignende.

Gang — let løb — jogging og lettere småøvelser for kropstammen, arme og ben. Mod slutningen af opvarmningen kan indlægges finteøvelser mand mod mand, behandling af imaginær bold o. s. v.

I det egentlige gymnastikprogram, som nu følger, fortsættes stigningen i arbejdet, og der veksles nu mellem kraftige, smidiggørende øvelser, reaktions- og afslapningsøvelser.

Denne vekselvirkning er meget vigtig, og man må passe på, at de enkelte øvelser ikke varer for længe.

Smidiggørende øvelser.

Fodled: Hugsiddende vipninger; knæsiddende vipninger (strakte vrister); faldstående fodledsbøjninger og strækninger (mod ribbe eller væg).

Hofteled (arbejde i bagudgående retning): Bredgangstående vipninger (forreste underben lodret, bageste ben strakt med indersiden af foden som støtte, husk at skifte ben); bredhåndliggende hoftekredsninger.

Halsen: Løse hovedkredsninger; bøjning af nakken frem og tilbage og til siderne (tag hænderne til hjælp).

Kroppen (hvirvelsøjlen): Vridninger; sidebøjninger; fremadbøjninger; bagudbøjninger (høj i ryggen, bøj mindst muligt i lænden); kropkredsninger; (kropsøvelserne udføres bedst i bredstående stilling). En enkelt passiv øvelse for en smidiggørelse af brysthvirvelsøjlen anbefales: Stræklangsiddende rygstrækninger med hjælper, hæn-

absolut



ABSALON

naar Forsikring skal tegnes

derne lægges om hjælperens hals, denne trækker nakken bagover samtidig med, at han presser hænderne mod modpartens ryg og bruger knæet som presse.

Smidiggørende øvelser gøres i rolig takt. Det vigtigste er, at man kommer til bunds, uden spænding kommer så langt til leddenes ydergrænser som muligt.

Formålet med disse øvelser er at smidiggøre leddene, således at stivhed ikke virker hemmende på de frie bevægelser.

Smidighed er selvsagt ikke nok, den fornødne muskelstyrke til fuld udnyttelse af den vundne smidighed er en nødvendighed.

Som omtalt foretages alle smidiggørende øvelser i rolig takt og så afspændt som muligt, men udover dette er der ingen gymnastiske øvelser eller reaktionsøvelser, der må udføres langsomt, tværtimod skal de udføres så *hurtigt som muligt*.

Reaktionsøvelser.

Benøvelser: 4 små hop efterfulgt af dybt og højt hop; headning efter høj bold (tre skridts tilløb); løb på stedet med høje knæløftninger; rytterleg med mand på ryggen; forskellige boldlege.

Kroppen: Favnrýgliggende stilling, benene bøjet i knæ og hofted led føres fra side til side; samme øvelse, blot føres benene lodret strakt til siden, på kommando trækkes benene hurtigst muligt over til modsat side, benene må gerne bøjes i overgangen; favnrýgliggende stilling med spredte ben, venstre fod føres til højre hånd og tilbage, højre fod føres til venstre hånd og tilbage, derefter føres venstre hånd til højre fod og tilbage og højre hånd til venstre fod og tilbage; strækrygliggende forsideøvelser, knæene bøjes op mod brystet, strækkes ud langs gulvet, hurtig kroprejsning frem over benene, rulning tilbage til udgangsstillingen; spændbøjning i ribbe; bredstående kropvridninger, hurtigt tilbagesving fra yderstillingen; øvelserne foretages under samtidig let knæbøjning og -strækning.

Alle disse øvelser for kroppen foregår selvsagt hurtigst muligt, gerne med afslapningspauser.

En stærk og hurtig kropstamme, der kan vende og dreje sig ubesværet, er af meget stor betydning for en fodboldspiller. Det er fra den, ben- og hovedbevægelser udgår. Derfor må øvelser til smidiggørelse og kraftgivning af kroppen aldrig forsømmes.

Afslapningsøvelser.

Småhop, skifte fra højre til venstre ben — begge ben — musklerne rystes løse — lette løse

Gør Deres indkøb hos vore

Annoncører

vridninger og sidebøjninger, løse armsving o. s. v. Rygliggende afslapning og løst løb er ligeledes udmærket. Afslapningsøvelserne bruges navnlig efter hårde, krævende reaktionsøvelser.

Da det vil føre for vidt at udarbejde noget standardprogram for hver træningsprogram, og der tillige skal være mulighed for den enkelte leder til selv at præge sit program, har vi kun søgt at trække linierne op for en alsidig konditionstræning, som der tillige skulle være mulighed for den enkelte spiller at arbejde efter på egen hånd samt give anvisning på visse velegnede øvelser. Angående øvelser henviser vi iøvrigt til Bjerregaards bog.

Lad os til slut pointere, at *udbyttet af en sådan konditionstræning altid står i et direkte forhold til indsatsen; gør derfor noget ved det, mød hver aften, og resultatet vil ikke udeblive.*

Sv. Aage Thomsen og Tage Søgaard.

Også en slags nytårshilsen

Det er faktisk sørgeligt at vi igen må appellere til de medlemmer, der endnu ikke har betalt deres medlemskab for 1955, om straks at gøre dette. Vor inkassator *Fenger* har jo været hos jer mindst et par gange, men uden at få penge, og I har ikke siden rettet for jer. Nu er det sidste chance.

I februar har vi generalforsamling, og det vides, at det er med vemod, at vor kasserer må oplyse, at så og så mange ikke har betalt deres kontingent. Men I har endnu en måde at gøre det godt på. Vor klub har en postgiro-konto, og den har nummer 65388. — II straks ned på et postkontor og send jeres medlemskontingent på denne lette måde. Så vil sekretær *Svane* sørge for, at I får medlemskortet tilsendt omgående.

HEINRICH PEDERSEN

Griffenfeldtsgade

Telefon Nora 31 y - Nora 5731

smeder selv alle sine

Forlovelsesringe

derfor ... den smukkeste Ring til den billigste Pris

FOR GROFT . . .

Min gode ven »Julle« har i »Ekstrabladet« for den 12. december vovet sig ud i en artikel vedrørende en eventuel opvisningsbane på Frederiksberg, hvor han — antagelig på grund af dårlige informationer — gør sig skyldig i nogle unøjagtigheder — for at sige det mildt. Jeg skal ikke hæfte mig særligt ved udtryk som »storspekulanter« o. a. Vi har gennem årene hørt nogle, der har været værre.

Men når man skiver, at »Stævnet« vil stjæle 3 (tre) af træningsbanerne på Jens Jessensvej for at lave opvisningsbane for sin egen mund, så tangerer det noget »unøjagtigt«, som altså kan skyldes forkerte informationer. Sandheden er, at der kun skal bruges 1 (een) træningsbane, og denne træningsbane er først for ganske kort tid siden blevet overladt klubberne på Frederiksberg af kommunen. Den har ligget der i flere år og har været udlagt til en kommende opvisningsbane, som det var kommunens mening engang at opføre. Men på grund af kommunens store udgifter til det nye rådhus og vist nok et kommende hospitalsbyggeri, har kommunen skrinlagt alle planer om et fodboldstadion, hvorefter klubberne som nævnt har overtaget den som træningsbane.

»Stævnet« har for 2-3 år siden forsøgt at få banen stillet til rådighed, men af en eller anden indtil nu uopklaret grund, er denne positive interesse for banen ikke kommet til kommunes kendskab, inden de overlod banen til Frederiksbergklubberne, og det er denne interesse, vi nu forsøger at gøre kommunen opmærksom på stadig i fuldt omfang er til stede.

Så spørger »Julle«, hvorfor vi netop vil have denne bane? og foreslår henkastet Valby og Gentofte, hvor der ligger baner klar. Dertil er blot klart og tydeligt at sige, at der *ingen bane er klar i Valby*, og at *Gentofte ligger for langt væk og med dårlig forbindelse fra bykernen*. Hvilket iøvrigt gælder for Valby også.

Der er S-bane til Gentofte vil man sige. Ja — men en billet koster 1,70—1,90 kr., hvorefter der er ca. 10 min. gang til banen. Skal man yderligere benytte sporvognen i København i forbindelse med bybanen, er det en merudgift på over 2 kr. Og det er en betragtelig udgift selv i vore dage. For ikke at tale om tiden, der medgår. Og i dårligt vejr vil cyklisterne blive hjemme.

Banen på Frederiksberg får en ideel beliggenhed med transportmidler i orden og f. eks. ideel for størstedelen af KB's og Frem's publikum, som kun vil have 10—15 min. vej. Sagt så tydeligt som muligt: *Det er den sidste chance for en større opvisningsbane i byen centrum*. Og vores økonomiske interesse i den er udelukkende af den grund, at da kommunen ikke vil opføre den, men nok kunne tænke sig at stille grunden til rådighed, og ingen andre synes at ville bygge en anden bane her i byen, ja — så må vi i hvert fald have lov at prøve, om vi kunne magte opgaven. Uden af den grund at skulle kaldes for »storspekulanter«. Det er vel overhovedet et spørgsmål, om denne »spekulationsforretning« er så langsigtet, at man måske kunne få meget større »udbytte« i at spekulere i noget helt andet. Københavns Idrætspark kan ikke tænkes at ville bygge i Valby; de har i de kommende år nok at gøre med at klare de 7-8 mill. kr. i den nye tribune. Frederiksberg vil altså heller ikke. Vi større klubber i København synes ikke, vi kan lade tiden stå stille og bare sidde og vente på en »Danielsen«. En bane må og skal bygges — med tilstrækkeligt mange overdækkede pladser. Besøgene på Stadion-banen har tydeligt, vist, at publikum svigter den. Den er for dårlig service, og jeg er bange for, at vi jager tilskuerne væk, hvis der skal spilles flere kampe der.

Men at et initiativ fra »Stævnet«s side på at løse spørgsmålet skulle mødes med en sådan artikel, havde jeg mindst ventet. Og slet ikke fra »Julle«s side.

V. S.



Amagerbrogade 96 . Telf. Amager 5030

Største Pladelager paa Amager

Specialværksted for Eftersyn og Reparation af alle Musikinstrumenter.

Per Henriksen KLARER
Deres forsikringsproblemer

A/S CODAN

St. Kongensgade 68,
Central 6999 eller VA. 5948 x.