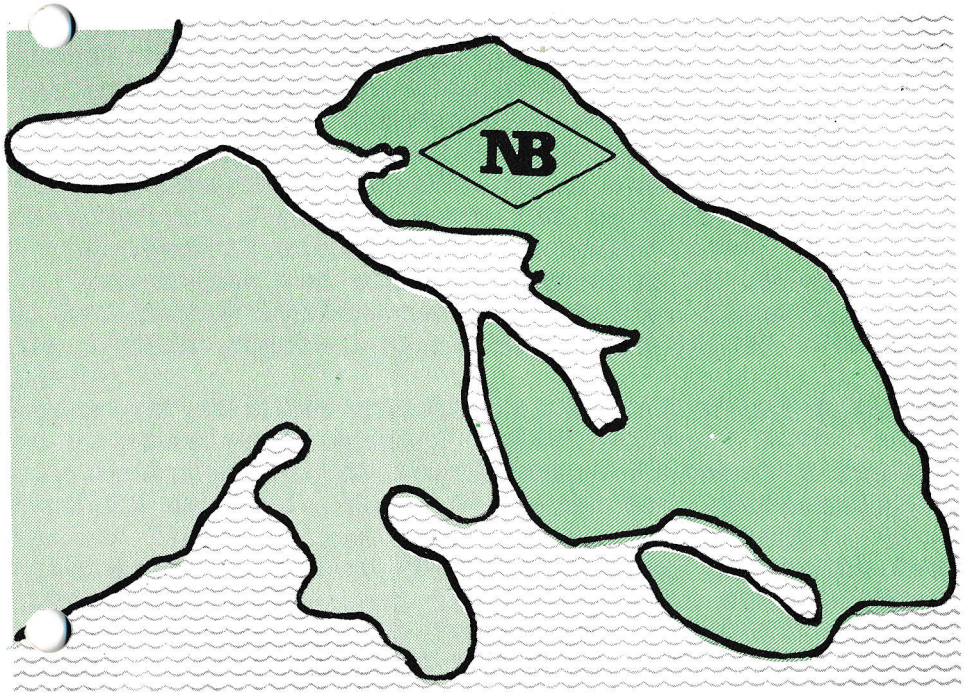


# SPORTEN

Medlemsblad for



**NORD-ALS  
BOLDKLUB**



— Gør som flere og flere — gå i...

**Metro** HAVNBJERG  
**SUPERMARKED**  **BUTIKCENTER**

**METRO - hvor hele familien handler!**

Husk vort cafeteria,  
 dens venlige mødested



### STOR MUNDFULD

Mon ikke de heldigvis mange som deltog i spiller-mødet den 16. jan. spærrede øjnene op da aviserne omtalte mødet: "NB STILER MOD OPRYKNING"! Sikke en opfordring, men det er rigtig - det blev sagt! Jeg blev ærlig talt selv lidt overrasket, for ligefrem sådan forstod jeg ikke Bent Riemer, da han forelagde spillerudvalgets mening om sæson 1975. Først meldte tanken sig: "Hvad tænker andre klubber?" Hvad skal de tro - i 1974 blev førsteholdet nr. 10 i serie 3, andenholdet rykkede ud af serie 4, serie 5 og 6 klarede sig måske nok lidt bedre. Til gengæld blev ynglinge A kun nr. 10 i rækken. Og nu stiler man altså efter oprykning! HA-HA !

Kan alle nu se hvordan vi NB'ere skal knytte næverne. Hvis vi ikke rykker op med et - helst to - hold bliver samtlige medlemmer til grin i hele Sønderjylland. Det må vi jo undgå. Hvordan griber vi så tingene an ?

Hvis den positive holdning fra spillerermødet kan holde igennem hele 1975 tror jeg på en god sæson. Den røde tråd var for mig at se, at man er parat til at yde en indsats. Både klubben og spillerne har for længe stået i skyggen. Vi troede vist det



**LÅN  
 KONTO**

Lån er penge, der skal fordeles... husholdningspenge... lomme penge... noget i en lille æske til sommerferien... eller til haven... gør det let  
 Tal med Sydbank  
 - de taler Deres sprog.

**SYDBANK**   
 - den sønderjyske bank

PG73

# SPORTEN

Udgiver: Nord-Als Boldklub

Redaktion og lay-out:  
 Peter Glock, Mosevang 28  
 telefon 45 31 79

Annoncer:  
 Bjarne Knudsen, Lærkevej 47  
 Tryk: E. Lorenzen

NR. 2

FEBR. 1975

6. ÅRGANG

hele kom af sig selv. Fire år på den måde er lovlig meget, vi bliver sløve og fighter for lidt, modstanderen har haft det for let. Nu må vi slå fast at opnå noget, talenter er jo tilstede. For 1. og 2. hold er målet klart at blande sig i oprykningsspørgsmålet, man kan næsten sige at vi "stiler mod oprykning", men der er lang vej og 22 kampe kan nu engang ikke vindes på papiret, det skal afgøres på banen. Desuden har vore modstandere jo nok i de fleste tilfælde samme mål. Derfor er jeg lidt ked af at overskrifterne lød så overbevisende, vi får det svært nu, ikke mindst i de alsiske lokalopgør. Nu skal vi have på hatten - nr. 3 die sidst - og nu vil de rykke op! HA-HA !

Måske var det mere naturligt hvis jeg beskæftigede mig med træningen af seniorholdene. For de mange der deltog i mødet er dette forhåbentlig en smule klart, men da der forhåbentlig bliver flere aktive skal et par ting nævnes. Spillerudvalget har lovet at hjælpe med under træningen, således at vi ikke får nogen fast "hjælpetimer". Endnu er der ikke lavet 1. holdstrup eller andre fine ting. Nej lad os komme igang alle sammen - ingen skal på forhånd være udelukket -

Lad SPORTE<sup>s</sup>

# Trykkeri

Storegade 52

også blive Deres trykkeri!  
 Telefon 45 18 05

**Bogføring, skat,  
revision og  
momsregnskab**

**CHR. KRONBORG**

Sprogvej 5 - Nordborg  
Telf. (04) 45 06 44

**NORMANNIA  
FORSIKRING**

Jes Christensen  
Th. Brorsensvej 78  
Telefon 45 09 72

eller foretrukket. Det må være indsats og evner som afgør hvor man bliver placeret. Endvidere tror jeg vor træning mere skal ligne situationer fra kampene, vi må simpelthen være bedre forberedt, bedre sat op til kampene.

Tænk hvis en journalist om et halvt år skrev: "NB STILER MOD OPRYKNING" !!

Med håbet om en god sæson for alle i NB

Chr. Larsen

-ooOoo-

#### SPILLERMØDE HOS YNGLINGENE

Torsdag den 23. jan. var 20 ynglingespillere samlet til et spillermøde.

Træneren Børge Neesgaard fortalte lidt om hvordan han har tænkt sig at køre løbet i sæson 1975. Bl. a. blev der oplyst, at der er tilmeldt et ynglingehold i JBU's A-række. Det betyder jo at en del spillere skal benyttes på seniorholdene og jeg har fået den fornemmelse, at nogle spillere er bange for at blive sat på serie 6 holdet - altså 4. holdet. Det blev godt nok nævnt af Børge Neesgaard at spillerudvalget agter at bruge de resterende ynglingespillere så vidt som muligt på 2.

**Slagterforretningen**

**Fa. J. J. JENSEN**

Nordborg telefon 45 14 06

DE ER ALTID VELKOMMEN PÅ

  
**NØR  
HERRERUDVALGET  
HUS**

TELEFON 45 05 35

**Erik Jensen**

Oliefyr - Centralvarme og senket  
aut. gas- og vandmester

Lærkevej 87 - Langesø - Tlf. 45 05 65

**Mobil Quick Service**



Peter D. Andersen

Løjtertoft - Nordborg - Tlf. 45 15 47

eller 3. hold, men sidste års håndtering af dette problem er endnu ikke glemt.

I år sætter man først serie 3 holdet, derefter Ynglinge A og så 2., 3. og 4. holdet og mon ikke de resterende ynglinge spillere er stærke nok til at gøre sig gældende på 2. eller 3. holdet.

I gruppearbejde blev så behandlet emner som 12. mands problemet, tobaksrygning, forhold til dommeren, holdopstilling osv. Ved den efterfølgende diskussion kunne man især lægge mærke til uenigheden om 12. mands problemet og for mig lidt overraskende problemet om rygning før og efter kampen. Alt i alt et godt møde og Børge Neesgaards optimisme for sæson 1975 er efter min mening fuldt berettiget.

P.G.

-ooOoo-

#### TIL MEDLEMMERNE

Nu er sæson 1975 begyndt og alle spillere kan nu vente et girokort omkring 1. februar. Der står der hvor meget I skal betale for 1. halvår 1975. I Nordals Boldklubs love står følgende: ... restancen udover 30 dage medfører slettelse af foreningen og genoptagelse kan kun finde sted såfremt restancen betales.

**HOKI  
KØBMANDEN**

**Bent Lausten**

Købmand

Tlf. 45 15 03



(04) 45 00 70

# BRUGSEN

NORDBORG  
45 02 52

LANGESØ  
45 12 85

BROBALLE  
45 13 34

Bestyrelsen og trænerne er enige om at dette skal overholdes. Til de spillere som er i restance fra 1974 gives det gode råd: se at få indbetalt det I skylder, for I får ingen ny girokort for i år, vi må betragte jer som ikke medlem. Kontingentet for ungdomsafd. og ynglinge er 45 kr. og for seniorer er det 65 kr. halvårligt.

I ungdomsafd. gives der SØSKENDERABAT men da vi ikke kan se i vore bøger hvem der kan komme i betragtning bedes vedk. henvende sig til mig og få beløbet ændret. For lærlinge og skoleelever i seniorafd. gælder det samme. Kontakt altså mig og vi taler om det.

Den 15. marts får trænerne besked på hvem der har betalt og dem som ikke har betalt kan ikke regne med at komme i kampe, heller ikke til træningskampe - derfor HUSK at betal dit kontingent til 1. marts, da der går 8 dage før jeg får besked fra girokontoret.

Peter Hansen  
Lærkevej 30, tlf. 451866

## STØT VORE ANNONCØRER



# NORD-ALS BOLDKLUB



Mekaniker Viggo Lausten  
Havnbjerg  
Telefon 45 14 60

## Slagter Bjørn

SLAGTERMESTER BJØRN NIELSEN  
Storegade 23 Nordborg telf. 45 14 47

## LANGESØ

BAGERI

og

CONDITORI

### N. WERNER

Tlf. 45 17 53 - Langesø

## Havnbjerg Stationskro

Prøv vor berømte anretning.

Grillstegte kyllinger og forårsruller

Anna og Viggo Bomberg

Tlf. (04) 45 10 19

# NBS LOTTOSPIL

hver onsdag kl. 19.30  
på NØRHERREDHUS

*Der er også sport i at kunne  
køre bil på den rigtige måde!  
Lær det nemt og bekvemt i*

## NORD-ALS KØRESKOLE

J. BRODERSEN

Nørreskovvej 2 Svenstrup  
telf. 45 62 50

## Støt vore annoncører

Alt i el-køkkenudstyr



Storegade 30-32 - Tlf. 45 15 40  
Nordborg

... man køber det hos

## KAMPER

STOREGADE 77a NORDBORG  
TELEFON 45 17 44

# H.C. HUSHJÆLP

Storegade 29 . Nordborg . tlf. 45 03 34

## HAFNIA-FORSIKRING

Peter Mattesen

Mads Clausensvej 1 - 6430 Nordborg

- ring 45 02 05

**Helmer & Jørgensen**  
NORDBORG - NORDBORG

NORDBORG - TLF. 45 17 50

### SPILLERUDVALGSFORMANDEN HAR ORDET

- Allerførst tak for et godt spillermøde. Det var for spillerudvalget og vel også for bestyrelsen en glædelig konstatering, at den målsætning og linie spillerudvalget går ind for, skabte en sådan optimisme og tiltro blandt spillerne - det kunne man ihvertfald spore denne aften.

Der er vel ikke sket sensationelle eller revolutionerende ændringer - måske lidt mere system i spillerudvalgets arbejde. En ting er helt sikker: Hvad der er blevet sagt, det holdes - mærk jer det! Redaktøren har bedt mig komme med et kort resume fra det jeg nævnte ved spillermødet.

- MÅLSÆTNINGEN er at skabe et sportsligt og kammeratligt miljø på baggrund af en intensiv træning, kampgejst, vilje til at samarbejde og diskussion om, hvordan de forskellige problemer bedst kan løses til alles tilfredshed. Ligeledes at alle kører efter de samme retningslinier. Disse er :

1. at alle møder til træning og yder en indsats der og under kamp.
2. få afbud og i ordentlig tid - og kun til mig
3. at man er præcis.
4. at spillerudvalgets dispositioner accepteres.
5. at NB's love overholdes.

**NB<sup>s</sup>**  
**LOTTOSPIL**

hver onsdag kl. 19,30 på  
NØRHERREDHUS

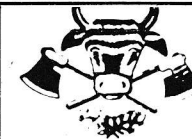
adidas  
**FINMANN**  
PUMA *ka*

Tlf. 45 16 25  
- ET HELT HUS FYLDT MED SKO



**HANDELSBANKEN**

- også ungdommens bank



Slakteri

&

Pølsemakeri

**K. STERNBERG**

Storegade 56 - Nordborg - Telf. 45 17 15

Jeg håber, at vi i spillerudvalget kan leve op til dette her - vi gør vort bedste men det kan vi kun med jeres hjælp.

Bent Riemer

-ooOoo-

### MERE FRA SPILLERMØDET

Suppleant for spillerudvalget blev Arthur Callesen. Talsmandsordningen blev ændret således at holdets anfører i fremtiden fungerer som talsmand for vedk. hold. Holdets anfører vælges af spillerne selv - når holdet har et nogenlunde "stabilt" udseende.

RUTEBILSTATIONENS

**KIOSK**

AVIS- og R.-BLADE - TOBAK & CHOKOLADE

TELF. 45 14 28

Åbningstider: Hverdage til kl. 20  
Lørdage til kl. 19  
Søndage til kl. 13

**NORDBORG BOGHANDEL**

KAI MØLLER

Telf. (04) 45 14 62



**Harry Nielsen**

malermester

Tlf. 45 18 52 - Østerhaven 11 - Nordborg

**uno X**

TELF. 45 15 49

## Helmuth Hansen

Blikkenslagermester - VVS-installatør

Bækgade 2 - telefon (04) 45 16 54

## „Chiki”

### LÆDERVARER

NORDBORG TLF. 45 04 29

### OPVARMNING

For en stor del fodboldspillere er opvarmning et ukendt begreb. Spillerne går lige fra omklædningsrummet til banen, hvor de står og sparker til bold indtil spillet begynder.

Når man overværer en fodboldkamp i en af de højere rækker, ser man ikke og ved derfor ikke, at disse spillere før kampen har været gennem en grundig opvarmning på en træningsbane i nærheden af stadion.

Blandt andre sportsfolk f.eks. atletikudøvere, som er i stand til at måle deres egne præstationer ville en konkurrence uden opvarmning være utænkelig. Her kan man ved hjælp af stopuret konstatere hvad en grundig opvarmning er værd.

Det har vist sig, at en løber efter opvarmning forbedrede sin tid på 400 m med 1,5 til 3 sek. Lignende forbedringer kendes også fra andre idrætsgrene.

Hvordan varme op ?

For at opnå en stigning i ilttilførslen til musklerne - en forøgelse af blodcirkulationen - må man aktivisere de store muskelgrupper dvs. benenes muskler. Løb og hop er gode øvelser. Man begynder med små lette øvelser, men øger efterhånden

## HANS SCHMIDT

Ure og optik - Guld og sølv

Løjtertoft 8a - Nordborg - Tlf. 45 00 15



intensiteten. Alle muskelgrupper skal arbejdes igennem, dog skal man lægge vægt især på benenes muskler. Pas især på at få opvarmet musklerne på indersiden af

låret. Tacklinger og inderside-spark kan ellers give lyskeskader. Man må dog aldrig ved opvarmning komme højere end  $\frac{3}{4}$  af den maksimale ydelse.

For at holde på varmen skal spillerne være iført træningsdragter, som de bør beholde på indtil kampen begynder.

Det psykiske spiller også en stor rolle. Spillere, der har nerver på før en vigtig kamp, er rastløse, og de kan ikke slappe af. Der skal bevægelse til, og den får de under opvarmningen. Nerverne dulmes og muskelspændingerne nedsættes under bevægelserne.



- Hvorfor skal vi i bad? Vi skal jo spille igen i morgen ..



### Alex's Conditori

Th. Brorsens-  
vej 56

Tlf.

45 17 61

Kelly og Alex  
Nissen

Havnbjerg Butikscener telf. 45 17 60

## NØRGAARD

TRICOTAGEHUSET  
Storegade 31 - Nordborg

## Søby kro

STEDET HVOR STORE NAVNE UNDERHOLDER  
OG GLADE MENNESKER MØDES -

telefon 45 10 46

**Følg stråger** 

TIL

**NORDBORG FARVEHANDEL**

v/l. Larsen & søn  
Storegade 62 telf. 45 16 69

**Jepsens Lillebiler  
og Turistbusser**

Lavensby

Ring - når De skal køre  
- til tlf. 45 13 68

TRÆNINGSKAMPE

16.2.75 : NBL-NB2, NB3-Ketting, Yngl.-Lysabild  
23.2.75 : NBL, NB2, NB3 og Yngl. alle mod Egen  
2.3.75 : NBL-Notmark, NB2-B67 1, NB3-Notmark,  
Ynglinge mod Åbenrå.

Selvfølgelig er der aftalt træningskampe hver weekend indtil turneringens start - se i næste SPORTEEN hvem det bliver.

Iøvrigt kan det allerede nu meddeles at turneringen 1975 starter den 31.3. (2. påskedag).

-ooOoo-

OLD-BOYS MEDDELER

Mandag den 17.3.75 kl. 20 vil der blive et stævne i Nordalshallen for NB's Old-boys spillere. Alle som vil deltage skal møde omklædt inden kl. 20. Der vil blive præmie til det vindende hold.

✱

Er der stemning for en rejse til Berlin sidst på året ??? - hvis der er nogen der kunne tænke sig at komme med, så kontakt bestyrelsen. Det bliver en busrejse for old-boys med damer.

✱

Udendørs træning starter mandag den 7.4.75 kl. 18<sup>00</sup> på banen ved Havnbjerg Skole (hvis vejret tillader)

**M. PERREGAARD A-S**

6430 NORDBORG  
Tlf. 45 01 50

6474 SKOVBY  
Tlf. 44 44 00

Korn - Foderstoffer

Brændsel - Byggematerialer

**J. NØRRELYKKE**

Tlf. 45 14 42 - NORDBORG

**NORDBORG KIOSK**

N. Lehmann Madsen

Storegade 49, tlf. 45 01 74

Aut. tipsforhandler - tipssystemer!

BLADE - TOBAK - PIBER - RYGEARTIKLER

KAFFE - SOUVENIERS

**NB! Film fremkaldes**

**Sportsartikler**

**Lorenz Andersen Als**  
STORMAGASINET I ISENKRAM

Sønderborg - Tlf. (04) 42 35 57

Nordborg - Tlf. (04) 45 16 58

KØRSE

Ved følgende kørselsordning for sæson 1975 :

1. Kørsel til udekampe for 1., 2., 3. og 4. holds vedk. foregår såvidt muligt med privatbiler.
2. Hver spiller betaler 5,- kr. (før var det 3,-kr. for kampe på Als og 5,- kr. udenfor Als).
3. Spillere som stiller bilen til rådighed betaler intet.
4. Spillere som stiller bilen til rådighed får 30 ører pr. kilometer af klubben.
5. Klubben betaler kun kørselsgodtgørelsen til 3 privatbiler pr. hold.
6. Ynglinge-soldater og skolegående på senior hold betaler intet.
7. Holdets holdleder administrerer alt i forbindelse med denne kørselsordning.

Bestyrelsen

**STØT VORE ANNONCØRER**

**Radio**  
CHRISTENSEN

Storegade 4 - Nordborg - Tlf. 45 14 26  
Søndergade 7 - Guderup - Tlf. 45 81 10

**Jens Knudsen**  
HERRE- OG DRENGETØJ

NORDBORG  
STOREGADE 28  
TELF. (04) 45 19 75

**FRUGT Thorvald JENSEN**  
 Blomster - Frugt - Grønt - Konserves  
 Storegade 7 - 6430 Nordborg - Tlf. 45 03 66

Støt vore  
 annoncører

TRÆNINGSKAMPE

16.2.75 : NB1-NB2, NB3-Ketting, Yngl.-Lysabil  
 03 0 75 : NB1 NB2 NB3 og Yngl alle mod Fod

HØRT I NORDALSHALLEN VED OLD-BOYS TRÆNING :

... "nogle af disse unge knægte kunne godt bruges på seniorholdene!"

DAMEFODBOLD

Det lykkedes at etablere et damehold til sæson 75. Hermed har NB gjort sit i KVINDEÅRET.

FEST-I-BY 75

Dette bomærke skal i fremtiden gøre opmærksom på at der også i år bliver FEST-I-BY! Medlemmer der gerne vil hjælpe i disse dage, bedes henvende sig til redaktøren. VI HAR BRUG FOR MANGE HJÆLPERE !



Man går da ind til ....

damkjær  
 DAMEKONFEKTION



NB<sup>s</sup>  
**LOTTOSPIL**

hver onsdag kl. 19.30 på  
 NØRHERREDHUS

Raeder

MALERFORRETNING  
 HOLM  
 TELEFON 45 13 95

Støt vore  
 annoncører

**WESTON**

fra væg til væg  
**TOMNY PETERSEN**  
 MØBLER  
 Storegade 69-71 - Nordborg - Tlf. 45 19 31  
 Vi sætter kvaliteten i højsædet

bent  
 enghoff

HERREFRISØR  
 HAVNBJERG BUTIKSCENTER

tal med **ANDELSBANKEN**

NORDBORG AFDELING  
 - en bank De kan regne med!



Einar Lorenzen  
 købmand Turøvej 42 Kirkeby .45 00 55



Storegade 33 Nordborg Telf. (04) 45 14 40



Velegnet  
 skolevogn  
 og eget  
 teorilokale

N. BOYSEN  
 Søbakken 2 - telf. 45 00 96

**NORDALS  
 HALLEN**  
 IDRÆTSFONDEN FOR NORDALS