



PORSbladet

ORGAN FOR IDRETTSFØRENINGEN PORS

Nr. 8

September 1949

4. årgang

LINGIADEN

Lingiaden blir holdt i Stockholm hvert 10. år. Den første og foregående ble holdt i 1939. Altså ble den holdt i år, fra 26/7—31/7. Da deltagerne jo må reduseres fikk hver forening sende prosentvis etter medlemstallet. Pors var representert med 2 stk. I alt var det 15000 deltagere, derav 300 norske damer, 300 herrer og 200 husmødre (mosjonspartiet). Landet ble delt i 3 hovedsoner med et samlested for hver sone.

Vi reiste herfra tirsdag 26/7 om morgenen til Oslo, hvor vi skulle samles. Kl. 4 trenet vi i Møllergt. skole og var ferdige kl. 6. Denne treningen gikk ikke bra. Derfra reiste vi kl. 23,30 med ekstratog og var i Stockholm kl. 10 onsdag morgen. Med store forventninger steg vi av toget. På stasjonen ble vi ønsket velkommen av ordføreren som bl. a. sa at vi var de mest velsette gjester (noe vi ikke merket noe særlig til). Straks utenfor stasjonen sto bussene som skulle kjøre oss til skolen i Svea Plan 1, hvor vi skulle bo. Vi fikk derfor ikke se stort. Av og til hørte vi utrop av begeistring fra jentene i bussen. Det var når de gjennom ruten så noe fint i forretningsvinduene. Skolen vi kom til var meget pen. Her satte vi bare fra oss bagasjen og så bar det til en annen skole for å få frokost, som besto av kjøttboller, brød (søtt) knekkebrød, lof, smør og ost, melk og kaffe. Tiden var knapp, da vi skulle være ferdig i treningsdrakt kl. 11,30. Da vi kom til skolen igjen måtte vi vente på vår tillitsmann (det var valgt en tillitsmann for hver krets) for å få tildelt merke og div., og anvist rom. Vi trent på en plass bortenfor skolen. Deretter var det bort å få middag som ble servert fra kl. 15—

18. Vi hadde fått et legitimasjonskort som måtte eller skulle vises fram (for det er jo bestandig noen som ikke følger instruksjonen — til ergrelse for oss som fulgte den). Kl. 17,30 måtte vi være ferdig i turndrakt for å være med på åpningen. Alle deltagere møttes et stk. bortenfor Stadion og marsjerte derfra. Vi som var med, kunne jo ikke se hvordan innmarsjen tok seg ut, men etter publikums utsagn å dømme var det visst flott. Etter ankomsten var det salutt, og så fulgte flere taler, deriblant av H. K. H. Det ble noe kaldt å stå stille så lenge da det begynte å regne. Så var det marsj ut igjen og bort på skolen.

Neste morgen ble vi vekket kl. 7, fikk et par instruksjoner, ut å vaske seg litt, ferdig til trening kl. 8; deretter frokost. Kl. 11 marsjerte vi til Stadion for å trene igjen. Da regnet det så det «spruta», så antrekket var skaut eller badeluer og regnfrakk. Herretroppen og veteranene (norske) trente før oss, så vi ble sittende å vente ca. 1 time og frøs oss nesten stive. Banen var vat og sølete, så vi ble der etter. Endelig var vi da ferdige til å kunne komme i hus og varme oss. Da vi skulle ha oppvisning samme kveld kl. 20,30, fikk vi ordre om å være på Stadion igjen kl. 20. Trette som vi var, var vi da bare borte og spiste middag og slanga oss på madrassen til det var på tide å gå til Stadion. Oppvisningen gikk det etter sigende bra med, «over all forventning», sa instruktisen.

Det var oppvisninger både utendørs og innendørs til alle tider på dagen. Vi fikk 3 fri-billetter, ellers syntes vi at vi ikke hadde råd til å betale for å se det andre. Flere av de troppene vi så brukte flagg, baller eller koller,

og det er noe som gjør seg og faller i publikums smak. Ellers var det masse annen pen gymnastikk å se, så vi har nok endel å lære her enda.

Etter at vi var ferdig med oppvisningen, hadde vi resten av tiden til egen rådighet. Det ble da å være ute fra morgen til kveld. Ville vi ha mat måtte vi passe spisetidene, for å spise ute hadde vi ikke råd til, da det ellers var så masse annet fint å få kjøpt. Det var enkelte som ikke ble mette av å få mat to ganger, men det var jo anledning til å smøre med seg litt, så noen grunn til å klage var det ikke. Vi hadde knekkebrød, smør og pålegg med, så hvis det trengtes, inntok vi et måltid på madrassene.

Da vi var ute i byen, hadde vi aldri råd til å ta trikken, selv om veien var aldri så lang eller regnet «pøsa» ned. Jeg for min del gikk skoa nesten av meg (hadde bare et par med).

Siste dagen (søndag) var det fint vær. Det var da mange som benyttet anledningen til å ta seg et bad, (det var friluftsbad ved siden av skolen) mens andre besøkte dyrehaven og div.

Kl. 19 var det arrangert fester på forskjellige steder i byen. På hvert sted var nasjonene blandet. Alle på vårt rom kom på samme sted (Tattersal). Der var bordene dekket da vi kom, og på hver tallerken lå det 3 skiver brød. Til dette fikk damene sukkerdrikk, herrene øl, deretter 1 kake og kaffe. Resten av kvelden var det dans. Kl. 1, presis, var det slutt.

Neste morgen var vi oppe kl. 4. Toget gikk kl. 7, så vi hadde god tid. Satt på stasjonen og halvsov 1 time. Så bar det hjemover igjen.

Da tollvesenet kom var spenningen stor, men de var ikke så nøye, bare en ikke begynte å lyve. Først kl. 4 tirsdag morgen var vi her heime — trette som svisker, men med en opplevelse rikere.

*

Vi takker for rapporten, og håper å høre regelmessig fra damene for ettertiden også.

R e d.

TRØNDERAVISEN «INNSATS»

sammenligner kandidatene til y. v. plassen:

Dahlen: enkel, målhungrig.

Skifjeld: tekniker og lagsspiller.

Knabbe fant den ettertraktede melodi igjen mot Tollnes. Det varslet at halfback-formen fra våren 1947 var i anmarsj, forhåpentlig.

Dors-sangen.

(Mel.: Norge i rødt, hvitt og blått.)

Vårt idrettslag fra Porsgrunn by,
ble stiftet året 1905 — og vant alt da sitt ry.
Det slet seg frem fra år til år,
arbeidet tungt i trange kår,
men laget det består.
Og lykken den smilte mens gutta gikk frem,
og vant mange bragder med både fynd
og klem.

Det er Pors, det er Pors i fra Vesja,
vi skal atter til høydene nå.

Dette lag lyser stort over landet,
i det svarte og hvite og blå.

Hvor i Norge der sportsfolket møtes
skal et navn gjennom tiden besta —

Det er Pors, det er Pors i fra Vesja —
i det svarte og hvite og blå.

Om sommeren vårt fotballag
kan spille godt — og slå et slag for byen.
klubb og lag.

Vi deltar hele vinteren, —
i bakken, løypa — bandyen,
i turn og boksing ren.

Så samles vi alle i klubbhuset vårt,
og hygger oss sammen og diskuterer sport.

Det er Pors, det er Pors i fra Vesja,
vi skal atter til høydene nå.

Dette lag lyser stort over landet,
i det svarte og hvite og blå.

Og så har vi en gruppe med damer
som ei heller må glemmes bort nå.

Heia, Pors, heia, Pors, i fra Vesja —
i det svarte og hvite og bl.

R. N.

Enten — eller.

Seriekampene og cupen harmonerer ikke lenger. Det hele blir urettferdig. F. t. finner vi oss i mesterskapets slutfase. Lagene som har kommet så langt, har sikkert måttet la det skje på bekostning av serieinnsatsen. Slik har det vært tidligere i cupen i år, og slik blir det så lenge vi driver med dobbeltmesterskap.

Det kan ikke være riktig med den ordningen vi nå har, urettferdigheten blir grenselos. Enkelte lag konsentrerer seg om serie, andre om cup. Derfor kan en trygt si at stillingen i serien for enkelte, langt fra gir det rette bilde av styrkeforholdet mellom lagene.

Det må reise seg en modig røst på tinget

Under redaksjon av en komité.
Abonnement kr. 5.— pr. år.
Løssalg kr. 0,50 pr. stk.

som kommer: *Bort med cupen*. De må blåse alle som kaller seg cupens forkjempere en lang marsj. Alle som har sitt levebrød i idretten — herunder sportsjournalister — så gjerne at vi fikk serie og cup hver eneste dag, arbeid og hvile vedkommer ikke oss. Derfor: syng ut.

Passiv.

Et idrettsminne.

Når man som jeg, hadde den glede å være med på fotballaget i de første gjennombrudds-år 1926—1932 så er det ganske naturlig at en sitter igjen med minner fra hektiske oppgjør og med tildels gledelige resultater, men når man også har vært endel med i foreningens administrasjon så har man også minner fra kamper på denne front av foreningslivet, og skal jeg være ærlig så er det minner fra denne siste front som sitter sterkest igjen hos meg. Det er gleden en hadde ved å kunne se at en var med på å fatte bestemmelser som gav positive resultater, og det var gleden ved å treffe idrettskamerater både innen ens egen forening såvelsom fra andre foreninger, som en lærte å sette pris på og av hvem en lærte å vise respekt for andres meninger.

Når jeg skal trekke frem et enkelt minne så kommer jeg ikke forbi minnet om avdøde C. Hugo Weber. Jeg hadde den glede på den tid å være med i hovedstyret og fulgte på nært hold det arbeid som Hugo nedla for å skaffe foreningen vart stadion. Det var 2 mann som fremfor noen, bar de byrder som dette loft betød, og hvem vi kan takke for at vart stadion i det hele tatt ble til. Og Hugo tok de største loft. Når jeg tenker på at han som alle andre hadde kampen for det vi kaller det daglige brød å kjempe med, og ved siden hadde krefter, tid og kamphumør til den kjempeoppgave som lå foran ham, ja, det var så imponerende og gjorde den gang så veldig inntrykk på meg at jeg ikke glemmer det. Hugo's evne til faktisk på forhånd å kunne løse vanskeligheter som ville melde seg, var imponerende, og jeg vil anbefale alle medlemmer om å ta for seg stadionstyrets første protokoll, som Hugo førte, og se med hvilken orden han ved hjelp av bilder og ord protokollerte et stykke «Pors»-historie. Jeg vet at

det er flere innen foreningen i dag som med større rett enn meg kunne fortelle hva Hugo har betydd for vår forening, men fullførelsen av Stadion var vel den største. Jeg vil slutte med å sitere Per Sivle, da jeg synes at dette passer så glimrende i denne forbindelse:

«Det er det gjeve og det er det glupe
at merket det stend om mannen han stupe».
12—9—1949.

Karl Malmgren.

Husmorgymnastikk.

Husmorgymnastikken har vunnet innpass flere steder. I vår forening burde en overveie spørsmålet, og kanskje ta til allerede på denne siden av jul.

Vanskene melder seg naturligvis, men vi har virkelig muligheter for å få det til. Mange husmødre og andre innen vår forening har ikke anledning til å delta på turningen om kveldene. Send derfor ungene i barnehage og ta oppmykingen på formiddagen.

Instruktrise skulle det vel ikke være for vanskelig å finne, for vi har da mange i foreningen som kan ta på seg ledelsen av et slikt parti. Parktantevirksomheten fikk heller gå på rundgang blant aktivistene.

Til slike lette øvelser burde en kunne nytte klubblokalet om høsten og vinteren, slik at en ikke behøver å gå bort noen tid.

Ved å sette i gang et slikt parti, bidrar vi ikke bare til å skaffe husmødrene litt ekstra mosjon: det vil sikkert danne grunnlaget for et utmerket teamwork i foreningen. Og det kan ikke bli godt nok.

Make.

Når Pressa stiller landslag.

For uttakingen av landslaget mot Danmark, lanserte Pressa et forslag til lag som vakte berettiget oppsikt.

For det første: fotballen i Grenland lå nå på et nivå som ikke tidligere etter frigjøringen. Dette bekreftet forøvrig vår påstand om at nivået i kretsen avhenger av Odds prestasjoner. Slik ser virkelig blindebukkene det, — men da ser en sikkert så dårlig at hodet går i veggen en vakker dag. For det andre: Odds backer, sidehalfs, senterløper og den ene indrevning var kandidater. Aller nådigst ble Karl Skifjelds navn trukket inn blant kandidatene, nærmest for å gi panikkartikkelen en oppstiver. Hans Olsen ble også nevnt. I en plaster-på-såret-artikkel et par dager etterpå

ble bl. a. Olaf Skilbred nevnt. Uvisst av hvilken grunn. Nok om det — Olaf var i eldste laget. Vi kan være interesserte i å få vite aldersforskjellen mellom den hyperaktuelle Harald Andresen og Skilbred. Eller regner kanskje Fykesavisen de gamle som yngst når ikke noe annet kan passe?

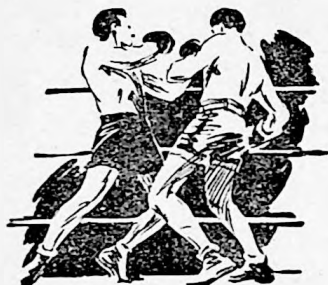
Jevnført med slike drømmeartikler må journalistikken i Porsbladet ligge på et høyt nivå.

Her på berget holder vi oss fortsatt kalde og konstaterer: Grenland hadde en kandidat til laget mot Danmark: Karl Skifjeld. At han ikke kom med, skyldes ikke konkurrentens overlegenhet. Vi mistenker heller Grenlandsrepresentanten i landslagets U.K. for å spille statistens rolle i selskapet. I annen rekke burde Erling Lunde fra Storm kommet på tale. Han er en hard-hitter og vant med harde kamper i hovedserien. Å være med der skaper rutine.

Noen andre kandidater hadde ikke Grenland dengang. Wessels sprett i vassfat hadde passet best 1. april. Nå ropet den fullstendig mangel på fotballkunnen — sier de som selv har spilt god fotball.

f.

Pors bokserere!



Nu, da treningen er begynt innendørs, håper jeg på at dere går inn for fullt i den kommende sesongen. Konkurranseløpere er jo de fleste av dere, og dertil godt kjent utover berget her hjemme, og dere kjenner da ganske sikkert til hva som må til for å bli i full trim, hva angår teknikk, styrke, hurtighet, utholdenhet og ikke minst en god hjerne. Det går jo stadig igjen dette, at for å vinne en kamp må hele hjernens tanke være med. Du må ha selvtillit og seiersglød. Det er ting som du selv kan lære deg ved personlig å tenke under treningen. Men det mest fatale er kondisjonstreningen som dere må gå inn for. Det er flaut å se en bokser mangle kondisjon, da det er det letteste å skaffe seg, vel å merke hvis man ikke har én eller annen skade i pusterøret eller nesen.

Den kjente og populære bokser, Palmer

Stangeland, sier, at det blir liten og ingen kondisjon av å drive innendørstrening 2 ganger i uken. Nei, ut og løp i skog og mark eller landevei 2 ganger utenom i uken. Du behøver ikke å ofre hele kvelden for det, du kan utmerket godt løpe fra 6—7 og du har hele kvelden for deg selv likevel.

Vet, Bjarne, du er instruktoren, sett opp et treningsprogram, og du skal se fruktene kommer. — For eksempel dette: Alle er med på gymnastikken, ingen må lure seg unna. Skyggeboksing, 3 a 4 runder i god fart. Tauhopping i om lag 10 minutter. Sparring, om lag 4—5 runder mot forskjellige motstandere, men boks da hurtig og bestemt med god variasjon i boksingen, og instruktoren retter på mulige feil. Avslutt så treningen med skyggeboksing og gymnastikk, og et godt bad, og du kan være sikker på at du da har fornømselsen av at du virkelig har trent. Men for all del, sløyf den evige sigaretten rett etter badet, og glem heller ikke den andre del av treningen, nemlig kondisjonstreningen ute i fri luft 2 ekstra dager i uken.

Jeg vet vi har en ganske stor fiende i vårt skiftarbeid, og at det legger en demper på yteevnen, så vi ikke kan følge med i treningen. Men jeg vil si til dere, Bjarne, Rolf og Willy, legg treningen an slik, at har du ettermiddagsskift, ofre en time til kondisjonstrening i skog og mark på et tidspunkt som passer dere på formiddagen.

Dessuten vil jeg henstille til enhver aktiv å holde treningen ved like, og når da atletsjefen spør dere, om dere kan starte på et stevne, skal vi kunne si: ja, jeg er i form og vil starte.

Og så en honnør til Bjarne som har klart å skaffe alle tiders strekkball, samt hodebeskytter, treningsmateriell vi sårt har savnet.

Og så til slutt en appell til alle: Mot opp på treningen og vis at motstand og nederlag siste sesong, er til for å overvinnes. Og så, mine kjære venner, vel møtt på treningskvellene til et nyoppusset lokale i folkeskolens gymnastikklokale, som dere neppe vil kjenne igjen.

Treningen foregår hver tirsdag og fredag kl. 18.30, og nye medlemmer er hjertelig velkommen.

W. L.

VI NOTERER:

— Fredrikstadguttens robuste togreise fra Trondheim etter Kvik-kampen.

Blir det diskvalifikasjoner eller mulkt eller ingenting?

Ettertrykk forbudt.

Trening og treningsprogrammer.

Når jeg skal skrive om fotballtrening så blir det ut ifra det jeg har lært ved N. F. F. trenerkurs pluss det en har selv. En stor del av dette er tatt ut av N. F. F. treningsprogram, utarbeidet av Asbj. Halvorsen.

Hvordan en fotballtrening skal drives, er det nok mange meninger om, og derfor blir det også ofte vanskelig for den som skal lede det hele. Dette har jeg selv sett. (Jeg er helt fornøyd, hvor jeg selv driver.) Derfor, når dere har en trener eller treningsleder, så respekter og hjelp ham slik at det blir kameratskap, og det blir lett for ham å drive treningen. Ikke lur unna og heng igjen, ikke som en ofte kan se at enkelte spillere står for seg selv og tuller med ballen og ikke hører på treneren, slikt som dette fører bare til splid blant spillerne. «Jeg orker ikke», er heller ingen unnskyldning, for den som vil drive konkurransen-fotball, orker også å trene. Derfor, alle sammen, gå inn for treningen, og den vil gi resultater.

Grunnlaget for all fotball er kondisjon, og uten den intet lagspill og heller ikke det posisjonsspillet som man venter å se i dag. Er enkelte i dårlig kondisjon, blir de hengende etter, og laget vil bli haltende. Målet må derfor være: Alle spillere full kondisjon.

Når fotballsesongen begynner sist i april, så må treningen ha vært drevet så lenge, og spillerne så godt rustet at de kan gå inn i kampen uten å ta skade av det. Spørsmålet er da: Når skal treningen begynne og hvordan skal den legges an?

Etter våre forhold fra tidligere, så hadde fotballspillerne ferie fra først i novbr. til ut i mars. Nu kreves det mer, da sesongen begynner tidligere, og kampprogrammet større, og hvilepausen forkortes kraftig.

Det er en del fotballspillere som driver aktiv idrett om vinteren, men også mange som er i helt stillstand, og for at disse ikke skal behøve å forsere treningen, er det best å begynne så tidlig som mulig. Alle fotballspillere skal derfor samlet, begynne treningen sist i januar, under kyndig ledelse. Man begynner treningen innendørs med gymnastikk og balleker, (reaksjonsøvelser kan også drives her). Her skal en huske på at øvelsene ikke skal være tvungne, stive og anstrengende, men løse, ledige og oppmykende. Det samme blir det med balleker og reaksjonsøvelser. Disse må jo drives ettersom plassen tillater.

Der trenes vanligvis 2 ganger i uken, men utenom disse skal lederen ta guttene med seg ut, en av de andre kveldene i uken, eller om søndagene. Ta en skitur (hvis det er sne) eller en fottur. Forsér ikke eller anstreng guttene på disse turene, men hold dem i jevn bevegelse, slik at muskulaturen og lungene blir gradvis opparbeidet. Dette er god kondisjonstrening samtidig som guttene får en deilig tur med frisk luft. Denne form for trening drives utover vinteren inntil sneen er gått, og det begynner å bli tørt ute i terrenget. Treneren tar nu og øver med guttene ute i terrenget, og man øker nu langsomt intensiteten i treningen. Skogsløp, spurter, gymnastikk og lett balltrening, hvis passende sted finnes er det som skal drives. Slalomløp mellom trærne er også en god øvelse både for musklene og for å få rytmen. Bruk minst mulig av landeveien til slik utetrening.

Husk! Hvis mulig, varmt bad etter hver trening. Når en nu er kommet så langt at banene er blitt brukbare, sluttet med forhåndstreningen, og den ordinære banetrening fortsetter. Denne kan nu settes inn for full kraft, da ingen av spillerne skulle være hemmel av noe.

Den rasjonelle trening i fotball går ut på gradvis stigning av prestasjonsytelsen gjennom langsom økning av intensiteten i treningen. Treningen må skje etter en bestemt plan, men forøvrig er den individuell. Spilleren må gjennom teoretisk studium og praktisk erfaring og ikke minst ved selvstudium, søke å finne fram til den mest hensiktsmessige treningsmetoden. Under treningen bør følgende alminnelige sunnhetsregler og treningsregler iakttas:

1. Øv ikke hvis du er særlig anstrengt av annet legemlig eller åndelig arbeid.
2. Øv ikke fastende, heller ikke umiddelbart etter måltid.
3. Minst 8 timers søvn i god luft — helst for åpne vinduer, i alle fall om sommeren.
4. Øv deg ikke umiddelbart før sengetid.
5. La øvelsene i begynnelsen være kortvarige og lite anstrengende, øk anstrengelsen litt etter litt. — Hyppige og kortvarige øvelser gir større utbytte enn få og langvarige.
6. Overdriv aldri.
7. Sok alltid under øving å puste dypt og langsomt. Utåndingen er viktigere enn innåndingen.
8. Stå ikke stille, legg deg heller ikke ned etter øvingen når du er andpusten, varm eller svett, men pust dypt og langsomt,

Porsgrunds Ørebank

AKSJESELSKAP

Opprettet 1899

Mottar innskudd. Disk. veksler og vekselabl.

Aksjekapital kr. 120.000,00

minst 1 minutt under vanlig gang. Ta noen lette gymnastiske øvelser.

9. Hold alltid kroppen ren, men svekk ikke ditt legeme med langvarige for kolde eller for varme bad.
10. Nyt aldri iskold drikk, drikk bare i små porsjoner ad gangen.
11. Spis god, lett fordøyelig kost, spis langsomt, tygg godt, spis deg kun passelig mett.
12. Nyt ikke spirituosa, kaffe eller tobakk.
13. Innstill all anstrengende øving 2 dager før kamp.
14. Hold rede på din vekt (netto).

En spiller skal ta av i vekt mens formkurven er for oppadgående. Når han er i form vil han legge på seg igjen.

Det er bedre å trene ofte og lite, enn sjelden og meget hver gang. I sesongen burde hvert lag trene *minst* 2 ganger i uken. Av forskjellige grunner — mangel på treningsbaner, for stort kampprogram osv. — lar dette seg dessverre ofte ikke gjennomføre.

Den metodiske opplæring i spillets teknikk er av aller største betydning, og det gjelder å dele opp treningsstoffet under en treningskveld slik at en får øvet i de fleste forskjellige treningsdetaljer. En øver således ikke på en treningskveld bare i f. eks. å legge «død» eller å passe en ball, men inndeler programmet slik at en på en treningskveld får gått gjennom de fleste forskjellige tekniske øvelser. Virkningen av treningen økes også ved at man avvekslende trener de tekniske øvelser i bevegelse og stillestående. F. eks. hvis 2 spillere i 5 min. har øvet sik-sak-pasninger i løp over banen, er de trette og andpustne. Det er derfor riktigere i de neste 5 min. med en stillestående øvelse. Ved stadig bevegelsesøvelser mister en snart friskheten, lysten og kraften, og vinningen av øvelsen i de tekniske detaljer blir straks ringere. Ved hjelp av stillestående øvelser lærer vi altså regelrette pauser i bevegelsesøvelsene.

— — —
Sett opp en plan. Vi må derfor sette opp en plan for de enkelte treningsdager. Går vi f. eks. ut fra at et lag trener 2 ganger i uken a 1½ time, er det viktig på forhånd å sette opp en særskilt plan for disse 2 treningsdager. På hver treningskveld kan man da regne med at 60 min. står til disposisjon for tekniske øvelser, mens 30 min. går med til gymnastikk og kondisjonstrening. Hver treningskveld kan man da trene i 12 forskjellige øvelser. Man setter opp en plan nr. 1 for første dag og en plan nr. 2 for annen dag. På denne måten blir intet glemt, og man vet med sikkerhet at det blir øvet i alt, inntil man virkelig kan det. Men ha tålmodighet, øv og øv. Det er ikke lært bare på noen få treningskvelder. Hvis spillerne etter en viss tid er blitt riktig flinke, kan man naturligvis endre på treningsplanen, ta ut noen øvelser og sette inn andre som ikke har vært prøvet. Det som blir brukt mest i en kamp må man også øve mest på. Hvordan en øvelsesplan skal settes opp avhenger naturligvis av spillernes og lagets evner. Det kan ikke settes opp nøyaktige regler herfor. Det er bare om å gjøre at man forstår grunnprinsippene, som ganske kort skal trekkes opp.

1. Tren målbevisst.
2. Treningen må fordeles på flest mulig dager i uken.
3. Del opp treningsstoffet.
4. Bruk avvekslende bevegelser og stillestående øvelser.

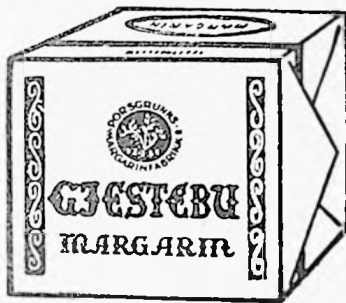
En grunnregel er også at man avvekslende øver med venstre og høyre ben.

Jeg skal i neste nr. gi endel eksempler på: Balløvelser, ballek og reaksjonstrening og samtidig gi et eksempel på plan for en treningskveld.

(Nr. 13.)

porsgrunn porselen

elektrisk brent
90 % norsk



Velsmakende og næringsrik

Orion kjem. Renseri & Farveri

Renseriet: Tollbodgt. 21.

Tlf. 585.

Filial: Stangsgt. — Tlf. 758.

Parkrestauranten A.S
PORSGRUNN

PORSGRUNN KINO

PORSGRUND METALVERK A.S

«Ekko»

er stedet —
når det gjelder

FRUKT- OG TOBAKKSVARER Ukeblader
Pakke-ekspedisjon. Telefonbox nr. 654.

Komm. for Norsk Tipping A/S

*Binar Halvorsen,
Tømogt. 12,
her*

Vestsidens Skotøyforretning A.s

Torvet
V. Porsgrunn.
Telefon 441.

H. OLSEN V. PORSGRUNN
TELF. 188.

MANUFAKTUR — GARN — TRICOTASJE
KJOLER — KAPER
Sengeutstyr — Herreekvipering — Arbeidsklær.

Porsgrunn Samvirkelag

Avd. 1 — Telf. 229
Avd. 2 — Telf. 180.

M. M. IVERSEN

Etb. 1916.
— MØBELFORRETNING —
Snekker-, tapetser- og malerverksted.
V. Porsgrunn. Tlf. 508.

Dame og Herre klipp	Vestsidens Herrefrisør tidl. W. Berg Henriksen Fagmessig arbeide ALFRED WINJE	Vask og Føhn Massasje
------------------------------	---	--------------------------------

Kr. Knudsen & Co

DROGERI, FARVEHANDEL og
PARFYMERI
Telef. 571. V. Porsgrunn.

Frisk frukt for familien — hele året.

Magne Johansen

Spesialforretning for frukt- og grønnsaker.
Tlf. 399, Porsgrunn.

Bjarne Gordon Wright

Porsgrunn.
Tlf. 498.

Aut. Rørleggerforretning

I. L. Dyraas

Tlf. 237

Brød gir styrke — Kaker gjør fest

SOLID SKOTOY

hos

H. J. HALS

Storgt. 136.
Tlf. 609.

Hj. Hermansens estf.

Tlf. 284.

— ALT I KOLONIAL —

Les sportssiden i



Andr. Aasland

JERNVAREFORRETNING

— SPORTSARTIKLER —

O. Braarud

Kjøtt- og Pøseforretning

Øst og vest

Telefoner: 156 — 157 k — 257.

Alle ur-reparasjoner utføres med garanti.

Hurtig levering.

Godt utvalg i lenker og remmer

Urmaker **Hj. Bjåland Johannesen**

Storgt. 109