

„Die Jungs kennen sich schon ewig“

Kreisliga A: Daniel Rück und der SV Oberdorfelden mischen die Liga auf – Von den E-Junioren in die erste Mannschaft

Von David Lindenfeld

FUSSBALL • Nach Platz acht im ersten Jahr nach dem Aufstieg in die Kreisliga A ist der SV Oberdorfelden in dieser Spielzeit ganz vorne mit dabei und führt die Tabelle derzeit mit 38 Punkten an. Dass der Verein so erfolgreich ist, liegt auch an Trainer Daniel Rück, der seit 2010 beim SVO an der Seitenlinie steht, und in den letzten Jahren ein Team geformt hat, das mittlerweile ein ernstzunehmender Kandidat für den Aufstieg in Hanaus höchste Spielklasse ist.

38 Punkte aus 16 Spielen, 56 geschossene Tore und zwei Zähler Vorsprung auf den KSV Langen-Bergheim: Nach der 1:7-Pleite gegen den SC 1960 Hanau II zum Saisonauftakt hat der SV Oberdorfelden eine eindrucksvolle Hinrunde gespielt und seitdem nur das Topspiel gegen Rot Weiß Großauheim verloren. Mit überfallartigem Offensivfußball, den Trainer Daniel Rück spielen lässt, hat sich der SVO zum Aufstiegsaspiranten gemauert.

SVO ist nach Brand enger zusammengerückt

ach Roger Neumann trennen, übernimmt Rück bis zum Saisonende.

Danach bricht die wohl schwierigste Zeit in der Oberdorfeldener Vereinsgeschichte an: Durch den Brand, der das Vereinsheim komplett zerstörte, waren dem ohnehin schon nicht im Geld schwimmenden Klub finanziell die Hände gebunden. Viele Spieler verließen den SVO zum Saisonende – für einen neuen Trainer reichten die finanziellen Mittel nicht, also stand Rück auch in der neuen Saison an der Seitenlinie.

Mit Spielern aus der zweiten Mannschaft und mehreren Jugendspielern, die Rück bereits jahrelang trainierte, schafft Oberdorfelden den Klassenerhalt in der Kreisliga B und landet auf Platz zehn. Die Mannschaft entwickelt sich in den darauffolgenden Jahren – auch wegen der Umstände durch den Brand – zu einer eingeschworenen

Truppe. „Ich glaube, es gibt viele Vereine, die daran zerbrochen wären. Bei uns ist in den Containern etwas zusammengewachsen“, sagt Rück mit Blick auf die improvisierten Umkleidekabinen, in denen es im Sommer brütend heiß und im Winter eiskalt gewesen ist.

Der SVO rückt in den darauffolgenden Jahren eng zusammen und schließt die fünf nächsten Spielzeiten in der B-Liga immer zwischen Rang sechs und neun ab. In der Saison 2015/16 gelingt dann der große Coup: Mit 119

Kein Grund zur Besorgnis: Trainer Daniel Rück und der SV Oberdorfelden sind gut drauf.

Zur Person

Name: Daniel Rück
Alter: 34
Beruf: Erzieher
Familienstand: ledig
Liebingsverein: Eintracht Frankfurt
Liebingspieler: Diego Maradona
Bisherige Vereine: SV Oberdorfelden



Es läuft richtig gut in der Kreisliga A für den SV Oberdorfelden um Kapitän Christoph Braun. Das Erfolgsgeheimnis ist laut Coach Daniel Rück, dass die Mannschaft ein verschworener Haufen ist. • Archivfotos: Adrian/TAP

geschossenen Toren feiert der SV Oberdorfelden den Aufstieg. „Wir waren da ziemlich verletzungsfrei und vom ersten Spieltag an eine eingespielte Truppe“, erinnert sich Rück, der mit Marcel Bojahr eine wichtige Stütze im zentralen Mittelfeld als Neuzugang begrüßen durfte, der dem Team mit seiner Erfahrung auf Anheb Stabilität verlieh. Im Jahr darauf schafft der SVO trotz vieler verletzter Leistungsträger in der Rückrunde mit Platz acht den Klassenerhalt und feierte damit den bisher

größten Erfolg der Vereinsgeschichte. „Auch in diesem Jahr ist das ein Vorteil für uns, dass wir komplett eingespielt sind. Die Jungs kennen sich alle schon ewig. Es ist ein unglaublich großer Teamspirit da“, weiß Rück, der die Mannschaft nun seit sieben Jahren und viele Spieler schon viel länger betreut. Damit ist der 34-jährige Übungsleiter der dienstälteste Trainer in der Kreisliga A.

Mittlerweile wissen Spieler und Coach deshalb genau, was sie voneinander erwar-

ten können. Hinzu kommt, dass das Team Rück's Spielidee immer besser umsetzt: „Wir spielen dieses Jahr sehr offensiv und wollen aus einer geordneten Defensive heraus den Gegner schnell anlaufen und unter Druck setzen“, erklärt der SVO-Coach, der das System in dieser Saison nach der Rückkehr der verletzten Schilder-Brüder und aufgrund neuer Optionen in der Offensive von einer Vierer- auf eine Dreierkette umge-

Markenzeichen: überfallartiger Offensivfußball

stellt hat. Das Ergebnis des überfallartigen Offensivfußballs: Häufig liegt Oberdorfelden – wie zum Beispiel am letzten Spieltag gegen den SC 1960 Hanau II – schon nach wenigen Minuten vorn.

Trotz der guten Halbserie ist Rück skeptisch, ob ein erneuter Aufstieg das Richtige für den kleinen Verein wäre. „Ich persönlich glaube nicht, dass es uns gut tun würde, noch eine Klasse hoch zu marschieren. Für den Verein als sol-

chen wäre es besser, in der A-Liga zu spielen“, so Rück mit Blick auf die im Vergleich zu anderen Vereinen geringen finanziellen Mittel und den in der Breite doch eher kleinen SVO-Kader.

„Wenn es so kommt, bin ich aber natürlich Feuer und Flamme dafür, mit dem SVO in der kommenden Saison das eine oder andere Team in der Kreisoberliga zu ärgern. Das wäre schon eine tolle Sache“, gibt Rück zu, der nun in der Rückrunde die Chance hat, die Erfolgsgeschichte weiterzuschreiben.

Nachbehandlung von Muskelverletzungen

Teil 9: Geduld, Tape, Krankengymnastik und langsame Steigerung der Belastung

Wie es zu schmerzhaften Muskelverletzungen wie Muskelrisse, Prellungen, Verstauchungen und Quetschungen kommt, haben wir im letzten Teil beschrieben. Werfen wir einen Blick auf die Nachbehandlung.

Als Symptome werden – das sei nochmal wiederholt – ein sofortiger, heftiger bis stechender Schmerz des Muskels, teilweise mit Schwellung oder kurzzeitiger Dellenbildung, teils auch mit Blutergüssen, sowie auch Bewegungseinschränkungen bis zur Bewegungsunfähigkeit beschrieben.

Es sollte daher ein unmittelbarer Kontakt zu einem Arzt erfolgen, zur Überbrückung gilt wie so oft die „PECH“-Regel. Das heißt Pause, Eis (Kühlbehandlung), Compressionsbehandlung, sowie Hochlagerung.

Hier kommen zur Anwendung abschwellende Salbenverbände, funktio-

nelle Tape-Verbände, Antiphlogistika bis hin zu muskelentspannenden Medikamenten. Auch eine physikalische Behandlung, wie zum Beispiel Elektrotherapie, Ultraschalltherapie ab dem vierten Tag, sowie Interferenzstrom zur Anwendung.

Bei Faserrissen oder Muskelrisse können Punktionen oder operative Ausräumungen des Blutergusses durchgeführt werden. Eine entsprechende Ruhigstellung von teilweise bis zu vier Wochen, sowie Krankengymnastik werden üblicherweise ergänzt. Auch Kinesiotape-Behandlungen kommen zum Einsatz.

Es sollten keine passiven Dehnungen oder Massagen erfolgen, vor allem bei Muskelzerrung für mindestens drei Wochen, bei Muskelfaserrissen für mindestens sechs Wochen und bei Muskelbündelrissen acht bis zwölf Wochen.

Grundsätzlich gilt: Muskelverletzungen sollten immer durch entsprechende Zeit



Unter anderem mit Tapeverbänden und Compressionsbehandlungen werden Muskelverletzungen im idealsten Fall behandelt. • Fotos: Privat

zum richtigen ausheilen gebracht werden.

Eine flankierende Schmerzbehandlung wird

empfohlen, beispielsweise durch Ibuprofen, Diclofenac, auch sind Injektionen mit Zeel in Kombination mit einem Lokalanästhetikum möglich.

In ganz seltenen Fällen eines Kompartementsyndrom der Muskelloge kann mitunter eine operative Spaltung der Hüllmembran (Muskelfaszie) notwendig werden.

Im Rahmen der Wiederaufnahme des Muskeltrainings nach einer Verletzung sind statische (Isometrische), sowie dynamische Muskelkräftigungsübungen emp-

fohlen. Jedes Krafttraining sollte mit Aufwärmübungen beginnen unter Vermeidung von Zusatzbelastung und die Schmerzschwelle nicht überschreiten.

Die Belastungsintensität sollte nur allmählich gesteigert werden, es ist günstiger

zunächst die Wiederholungszahl ohne Belastung zu steigern, bevor die Intensität erhöht wird. asymmetrische Bewegungen sind hierbei zu vermeiden. Für alle Formen des Muskeltrainings sind ausreichende Ruhephasen enorm wichtig.

SPORT VERLETZUNGEN

Gemeinsam mit zwei Sportmedizinern zeigen wir häufige Sportverletzungen. Wie sie entstehen, wie sie erkannt und behandelt werden. Dr. Ronald Yazdi, Mannschaftsarzt der HSG Hanau, und Sportmediziner Dr. Jens Herresthal haben regelmäßig das Wort. Was bereits erschienen ist:

- Teil 1:** vorderes Kreuzband
- Teil 2:** Erstversorgung bei Sprunggelenksverletzung
- Teil 3:** Behandlung einer Sprunggelenksverletzung
- Teil 4:** Verletzungen an der Hand
- Teile 5 und 6:** Schwimmerschulter
- Teil 7:** Halswirbelsäulenverletzungen
- Teile 8 und 9:** Muskelverletzungen

Im Anschluss ist die Dehnbarkeit des ehemals verletzten Muskels im Trainingsablauf Untereinchluss von koordinativem Training, wobei hier die Koordination bestimmter Bewegungen geschult wird, was wiederum zu einem größeren Selbstvertrauen des ehemals verletzten Sportlers führt.

Lesen Sie im nächsten Teil in vier Wochen alles zum Thema Arthrose

Das sind die HA-Sportmediziner

Beide operieren am St.-Vinzenz-Krankenhaus Hanau



Dr. Ronald Yazdi
Sportmediziner aus Hanau
und Mannschaftsarzt
der HSG Hanau



Dr. Jens Herresthal
Sportmediziner
aus Frankfurt