

# inside UBC



O B E R W A R T

AUSGABE 3 / APRIL 1997 / ÖS 5,-

**UNGER**  
STAHLBAUDESIGN

**INTERUNFALL**  
Versicherung

**MÖLKEREI**  
OBERWART

Bank Austria

**MÖBELBAU**  
SCHLOFFER

**Reebok**

**BPM**  
BANKFÜR POSTEN UND TELEKOMMUNIKATION

**DRUCK**

**Malerei**  
MARSCH

**TOP**  
TEAM  
Werbung - Film - TV

**Forgs**  
HERRENMODEN  
BALASKOVICS

**FIAT**

**FOX**  
TOURS

**STEIGENBERGER**  
AVANCE  
BAD TATZMANNSDORF

grafik • layout  
beschriftungen  
**barabas**



Unsere Security- und Body Guards

Foto: Angie



Fritz mit seinem Team und den Damen von der Kassa

Foto: Werner A.

**CURTIS BLAIR**

Kämpf nimmt Stellung

**BERND VOLCIC**

Ein Jahr in New Orleans

**NATIONAL -  
INTERNATIONAL**

**TABELLEN**

Alle Nachwuchsteams

**TEAMVORSTELLUNG**

weibl. Junioren, U22

**ÖMS**

**REGELKUNDE**

**STRETCHING**

2. Teil, Regenerieren

**INTERVIEW**

**SEITENBLICKE**



## Warum ohne Curtis!

Für viele überraschend kam die Trennung von Curtis Blair, kurz vor den Super Playoffs. Nicht für mich.

Als ich vor Wochen mein Amt als Trainer beim UBC Stahlbau Oberwart antrat, war die Zielsetzung, trotz der schwierigen Lage, klar: Finale um die MEISTERSCHAFT!

Für dieses Ziel hat meine Mannschaft, jeder einzelne Spieler, im Training immer mit höchstem Einsatz, oft bis an die Schmerzgrenze, gearbeitet, und dies wird sie auch in Zukunft tun, das kann ich versprechen.

Mit Spielern, die dies nicht Tag für Tag tun, kann und werde ich nicht zusammenarbeiten.

Meine Philosophie ist ganz einfach: **„Erfolge oder Meisterschaften muß man sich verdienen!“**

Es ist nicht mein Stil, Einzelheiten der täglichen Trainingsarbeit nach außen zu tragen, deshalb nur so viel: Trotz einiger Versuche und Gespräche, war es nicht möglich von Curtis Blair, der ohne Frage über großes Talent verfügt, die entsprechende Einstellung zu bekommen. Eine gewisse Rolle mögen hier auch private Probleme gespielt haben, mit denen er zu kämpfen hatte.

Konsequenter Weise war dann ein Punkt erreicht, an dem ich im Interesse der Mannschaft, aber auch den Fans und des gemeinsamen Erfolges die Entscheidung getroffen habe. Ohne Insider-Kenntnisse ist für manchen diese Entscheidung vielleicht unverständlich, aber ich hoffe, daß mir alle Fans so viel Vertrauen entgegenbringen, daß dies eine gut überlegte und notwendige Entscheidung gewesen ist.

Ich wünsche mir für uns alle, daß damit das Thema Curtis Blair Vergan-

genheit ist, und auch bei kleinen Rückschlägen nicht wieder auftauchen wird, damit wir uns auf die gemeinsame Zukunft, die Meisterschaft konzentrieren können.

Ihr, liebe Fans, habt euch den Titel schon längst verdient und ich hoffe, daß meine Mannschaft sich in den nächsten Wochen durch harte Arbeit diesen Titel auch verdienen wird.

Mit eurer Hilfe und etwas Glück, kann es uns gelingen.

**Let's go Gunners!**

**G. Kämpf**

Trainer

UBC Stahlbau Oberwart

### Rob Paternostro

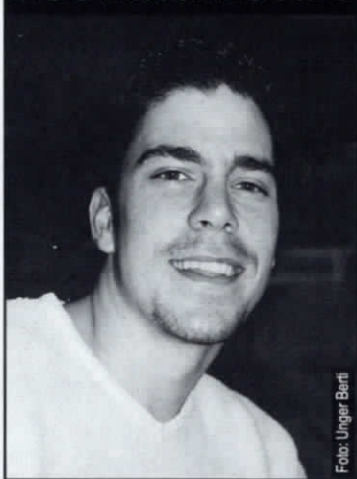


Foto: Unger Berti

Rob Paternostro wurde in erster Linie verpflichtet, um sofort Ersatz zu haben, wenn sich einer im Team der "Gunners" verletzen sollte.

Um zu wissen, ob der 24jährige US-Boy dem Team auch tatsächlich helfen kann, wurde er eine Woche lang getestet und hinterließ dabei einen hervorragenden Eindruck. Sowohl Coach Georg Kämpf, als auch seine Mitspieler waren vor allem von seiner Einstellung und seinem Kampfgeist begeistert und gaben "grünes Licht" für eine Verpflichtung.

Rob, dessen Stärken in erster Linie unglaubliche Schnelligkeit und auch Wurfsicherheit sind, wird dem Publikum - sofern er fit ist - im heutigen Spiel erstmals vorgestellt und dabei wahrscheinlich auch zum Einsatz kommen.

### VORHER

16. 3. 97 gegen Kapfenberg



### NACHHER



Foto: Tschögl



**Malerei  
MARSCH**

### So bitte nicht!

Es ist schön, wenn ein Verein viele Fans hat. Aber es ist nicht schön, wenn der Platz, wo sie sitzen, immer so verlassen wird.

Bitte zeigt, daß Ihr es auch anders könnt.



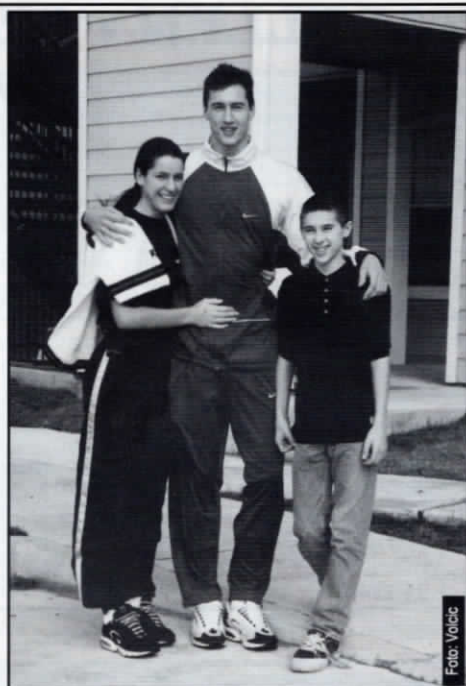
## Ein Jahr in New Orleans geht zu Ende

Nach 6 Wochen harter Vorbereitungszeit begann Anfang Oktober für Bernd Volcic die eigentliche Basketballsaison in den Vereinigten Staaten. Weitere 6 Wochen hartes Training und fast zwei Monate Vorbereitung auf die Sun Belt Conference waren für Bernd Volcic überaus erfolgreich. Rasch spielte er sich in die Grundformation der Privateers aus New Orleans und behauptete seinen Stammspielerplatz mit durchschnittlich 24 Minuten pro Spiel. Nicht nur, daß er zu überzeugen verstand, er wurde in den ersten Spielen seiner Mannschaft zu einem entscheidenden Faktor.

Kurz vor Weihnachten schaffte er es, zum Spieler der Woche gekürt zu werden und trug wesentlich zum Erfolg der Collegemannschaft aus New Orleans bei. Verletzungsbedingt mußte er in den nächsten Wochen etwas leiser treten und mußte die Brutalität der amerikanischen Collegemeisterschaft miterleben. „Es zählt nur der Sieg“ wurde ihm von allen Verantwortlichen immer wieder vor Augen geführt. Keine Zeit war vorhanden, um Verletzungen auszuheilen. Trotz mehrmaligem Bändereinriß mußte tags darauf wieder hart trainiert werden, standen doch wieder entscheidende Meisterschaftsspiele auf dem Programm.

Mit dem 2. Platz in der Sun Belt Conference war noch jede Möglichkeit offen, in die Gruppe der 64 besten Mannschaften aufzusteigen. Doch im entscheidenden Turnier war es im Semifinale aus. Der Aufstieg wurde nicht geschafft- für den Coach Tic Price brach eine Welt zusammen und er unterschrieb einen Vertrag für das College in Memphis. Der Assistentcoach Joey Stiebing, der für die Verpflichtung von Bernd Volcic in New Orleans verantwortlich war, übernahm vor einigen Tagen das Amt des Headcoaches und kümmerte sich in der Folge vermehrt um seinen Schützling Bernd. Da Bernd seit mehr als 8 Wochen mit Schmerzen im Sprunggelenk gehandikapt war, kümmerte sich nun Joey Stiebing um ihn und er wurde einer genauen Untersuchung unterzogen, bei der festgestellt wurde, daß er aufgrund der dreifachen Bänderverletzung im Laufe des letzten Jahres, Absplinterungen im Knöchelbereich erlitten hat, die nun ausgeheilt werden müssen. Das harte Jahr in den USA hat Opfer gefordert, einige Wochen Trainingspause, um die alten Verletzungen auszuheilen.

Bleibt nur zu hoffen, daß sich Bernd auf die Zeit in Oberwart besinnt. Auch hier hatte er



Bernd mit seinen größten Verehrern vor seinem Appartement in New Orleans

Probleme mit seinen Sprunggelenken. Aber es gab immer wieder Möglichkeiten, diese Verletzungen auszuheilen. In den Staaten zählt anscheinend nur der momentane Erfolg, die Gesundheit der Spieler ist bestenfalls zweitrangig.



Obwohl Basketball seitens des Österreichischen Rundfunks unverständlichlicherweise immer noch sehr "stiefmütterlich" behandelt wird und - außer in den Regionalsendern - auch kaum einen Bildbericht wert ist, ließ es sich ORF-Mann **Michael Knöppel** nicht nehmen, ein Spiel der "Gunners" wenigstens privat zu besuchen. Der Fußball-Experte, der auch im Basketball über profundes Wissen verfügt, zeigte sich vom Spiel des UBC-Oberwart gegen Kärnten begeistert. Knöppel: "Da ich in Mödling zu Hause bin, ist es mir aus zeitlichen Gründen leider nicht möglich jedes Spiel der "Gunners" zu sehen. Ich werde aber mit Sicherheit wiederkommen, den die Stimmung in der Inform-Halle ist schon etwas besonderes und im österreichischen Basketball wohl einzigartig."

Bild: Michael Knöppel & Alfred Wertner

## National – International

### Schwere Aufgabe für unser Herrenteam

Österreich wurde für die EM-Qualifikation der Gruppe in NIKOSIA (Zypern) zugelost. Dort kämpft man gegen Zypern, Georgien und Tschechien um die ersten zwei Plätze, die die Qualifikation für die nächste Runde bedeuten würde.

### Europaliga

**Viertelfinale** (best of three): Stefanel Mailand – Ljubljana 1:2 (94:90, 69:73, 61:77)  
Teamsystem Bologna – Barcelona 1:2 (70:65, 73:75, 62:87)  
Efes Istanbul – Villeurbanne 1:2 (87:71, 70:80, 57:62)  
Panathinaikos – Olympiakos 0:2, (49:69, 57:65)

Final Four in Rom ab 22. April

### Europacup

**Semifinale:** Paris Saint Germain – Real Madrid (56:58, 57:62)  
Iraklis Saloniki – Mash Verona (76:56, 62:96)  
**Finale:** Madrid – Verona (am 15. April, Nikosia), Ergebnis war bei Redaktionsschluß noch nicht bekannt.

### Korac-Cup

Aris Saloniki drehte den Spieß noch sensationell um. Im Hinspiel in eigener Halle mit minus elf verloren. Im Retourspiel in Bursa (Türkei) mit einem unglaublichen 88:70 gewonnen. Tofas Bursa – Aris Saloniki (77:66, 70:88).

I H R N E U E R P A R T N E R

Alfa Romeo



FIAT

Matisovits

Ges. m.b.H.

7400 Oberwart

Tel.: 03352/388 77

I H R N E U E R P A R T N E R



## TABELLEN • STAND 14. April 1997 • TABELLEN

U22	Sp.	S	N	Score	Pt.	
1. Mattersburg	10	8	2	861	695	18
2. St. Pölten	10	6	4	800	708	16
3. Kapfenberg	10	5	5	733	767	15 +4
4. BK Nissan	10	5	5	732	764	15 -4
5. Möllersdorf	10	4	6	845	908	14
6. Oberwart	10	2	8	769	898	12

Oberwart - BK Nissan 99:90, St. Pölten - Oberwart 75 : 86  
Das U22-Team ist etwas spät in Schwung gekommen. Die beiden letzten Spiele wurden gewonnen, doch vom letzten Platz kam man nicht mehr weg.

Junioren männl.	Sp.	S	N	Score	Pt.	
1. Oberwart	8	7	1	698	466	15
2. Mattersburg	7	6	1	656	495	13
3. Wr. Neustadt	9	1	8	560	759	10
4. Horitschon	6	1	5	351	545	7

Horitschon - Oberwart 45:114, Oberwart - Wr. Neustadt 66:41

Jugend männlich Oberes Play-Off	Sp.	S	N	Score	Pt.	
1. Oberwart 1	6	6	0	599	304	12
2. Mattersburg	7	5	2	533	536	12
3. Horitschon	7	4	3	547	558	11
4. Oberwart-w.Jun	7	3	4	470	548	10
5. Wr. Neustadt 1	6	2	4	446	478	8
6. Oberwart 2	7	0	7	432	600	7

Oberwart 2 - Mattersburg 57:59, Oberwart 2 - Deutschkreuz 94:54,  
Oberwart 2 - Wr. Neustadt 81:85, Oberwart 2 - Oberwart 1 34:96,  
Oberwart 1 - Mattersburg 105:42, Deutschkreuz - Oberwart 1  
29:152, Wr. Neustadt 1 - Oberw. weibl. Jun. 70:48, Oberw. weibl.  
Jun. - Wr. Neustadt 2 70:51, Mattersburg - Oberw. weibl. Jun.  
91:82, Oberw. weibl. Jun. - Horitschon 64:58, Oberw. weibl. Jun. -  
Mattersburg 81:74

Jugend weiblich	Sp.	S	N	Score	Pt.	
1. Oberwart-S	8	7	1	647	180	15
2. Oberpullendorf-S	6	3	3	396	253	9
3. Neusiedel/See	6	0	6	42	652	6

Oberwart-S - Oberpullendorf-S 71:40, Neusiedel/See - Oberwart-S  
10:107, Oberwart-S - Neusiedel/See 98:3

Schüler männlich	Sp.	S	N	Score	Pt.	
1. Oberwart	9	9	0	698	282	18
2. Wr. Neustadt	7	5	2	428	334	12
3. Deutschkreutz	10	3	7	394	609	12 (-1)
4. Mattersburg	5	4	1	434	172	9
5. Oberpullendorf	7	2	5	264	413	9
6. Eisenstadt	9	0	9	301	694	9
7. Güssing	5	3	2	273	290	8

Mattersburg - Oberwart 40:43, Eisenstadt - Oberwart 27:84,  
Deutschkreutz - Oberwart 19:58, Oberwart - Wr. Neustadt 66:41

inside UBC Oberwart - Clubzeitung des UBC Stahlbau Oberwart  
Inhaber, Herausgeber, Redaktion: UBC Stahlbau Oberwart,  
alle 7400 Oberwart, Informstraße 2  
Radaktionsteam: Alfred Wertner, Gabriel Peter,  
Müllner Wolfgang, Unger Bertie  
Technische Gestaltung: Wolfgang Müllner  
Herstellung: Gröbner Druck GesmbH

MINI 1	Sp.	S	N	Score	Pt.	
1. Oberwart	7	7	0	245	108	14
2. Güssing	6	3	3	208	126	9
3. Mattersburg	7	3	4	189	172	9
4. Deutschkreuz	6	0	6	42	343	4 -2

Güssing - Oberwart 22:33

MINI 2	Sp.	S	N	Score	Pt.	
1. Oberwart	8	8	0	257	82	16
3. Oberpullendorf	8	4	4	204	116	12
2. Mattersburg	8	0	8	35	298	8

Mattersburg - Oberwart 6:28, Oberwart - Oberpullendorf 18:14,  
Mattersburg - Oberwart 14:25, Oberwart - Oberpullendorf 26:22

### Termine Nachwuchs

- Sa. 19. 4. 1997:** männliche Jugend 2 in Wr. Neustadt, Szinowatz. Schule 18.00
- Sa. 26. 4. 1997:** männliche Jugend 2 in Mattersburg, Sporthalle 15.00  
männliche Junioren in Horitschon, Hauptschule 18.00
- So. 27. 4. 1997:** Mini 1 - Turnier in Oberwart, Sporthalle  
Oberwart - Güssing 10.00  
Oberwart - Mattersburg 12.00  
männliche Jugend 1 in Oberwart gegen Horitschon, Hauptschule 13.00  
Weibliche Junioren in Oberwart gegen Wr. Neustadt1, Hauptschule 15.00
- Fr. 2. 5. 1997:** weibliche Junioren gegen männliche Junioren 2 in Oberwart, Hauptschule 18.00
- Sa. 3. 5. 1997:** männliche Schüler in Oberwart gegen Güssing, Hauptschule 16.00  
männliche Junioren in Oberwart gegen Mattersburg, Hauptschule 18.00
- So. 4. 5. 1997:** MINI 2 Turnier in Oberwart:  
Oberwart - Mattersburg, 10.00  
Oberwart - Oberpullendorf, 12.00  
weibliche Schüler in Oberwart gegen Neusiedl/See, Hauptschule 13.00  
männliche Jugend 1 in Mattersburg, Sporthalle, 16.00
- Do. 8. 5. 1997:** Turnier weibliche Schüler in Oberpullendorf  
Oberpullendorf - Oberwart, 15.00  
Oberwart - Neusiedl/See 16.00
- Sa. 10. 5. 1997:** männliche Schüler in Oberwart gegen Mattersburg  
Sporthalle 15.00
- So. 11. 5. 1997:** männliche Junioren in Mattersburg, Sporthalle 18.00

# KIXX TONSTUDIO



Schützenstr. 92 • 7432 Oberschützen  
Tel. 0 33 53 / 587



## Teamvorstellung: weibl. Junioren, U22



**weibl. Junioren:** stehend (v.l.n.r.): Gabriel Julia, Konrad Birgit, Leitner Sabine, Konrad Astrid, Strohbach Katharina, Trainer Szabo Johann  
kniend (v.l.n.r.): Kurtz Martina, Kainrath Sabine, Marlovits Verena, Zambo Katharina, Krutzler Yvonne, Benkö Stephanie



**U 22:** (v.l.n.r.): Zartler Ludwig, Karabegovic Irvin, Ernst Christoph, Toth Stefan, Lehner Berthold, Frühwirth Arno, Kainz Joachim, Schmidt Hubert, Karner Ernst, Trainer Pavelka Ondrej, Posch Florian

## Österreichische Meisterschaften (ÖMS) Nachwuchs

Nur mehr unsere weiblichen Junioren im Bewerb! Auch die männlichen Schüler hätten es fast geschafft, nur war der Heimvorteil von Veranstalter Fürstenfeld zu groß, um dort zu bestehen. Unsere männliche Jugend war chancenlos und verabschiedete sich mit zwei klaren Niederlagen.

Am 9. März wurde in Wien die 2. Runde der ÖMS, **weibl. Junioren** ausgetragen. Unsere Juniorinnen spielten mit UAB Wien und VIENNA 87 in einer Dreiergruppe um den Einzug in das Final-Four-Turnier (Gruppensieger und -zweiter steigen auf).

Erklärtes Ziel war natürlich das Erreichen des 2. Platzes. Insgeheim hofften wir aber - mit entsprechendem Einsatz und Glück - auf den ersten Platz, um im Final-Four-Turnier beim ersten Spiel nicht gleich auf den hohen Favoriten KUENRING zu stoßen.

**UAB WIEN - UBC OBERWART 70 : 77 (29 : 36)**

Das Spiel begann für beide Teams ausgeglichen. Mit Fortdauer des Spieles

gelang es uns, vor-wiegend durch gutes Gegenangriffsspiel, einen sicheren Vorsprung zu erzielen (10. Min. 10 : 22). Nach einem kleinen Einbruch zwischen der 12. und 14. Minute konnte der Gegner seinen Rückstand auf sechs Punkte verkleinern. Ausschlaggebend dafür waren Foulprobleme unserer Schlüsselspielerinnen, sowie Abstimmungsprobleme im Positionsangriff.

In den ersten Minuten der zweiten Halbzeit gelang es uns, den Vorsprung wieder auf „plus 13“ bzw. bis zur 7. Minute sogar auf „plus 17“ auszubauen. Ab der 9. Spielminute kippte dann das Spiel zu unseren Ungunsten. In den folgenden drei Minuten gelang es dem Gegner 16 : 2 (!) zu spielen. Unnötige Ballverluste, resultierend aus dem plötzlichen Wechsel der Verteidigungsform unseres Gegners (aggr. Ganzfeldverteidigung) und der fehlenden Gelassenheit unserer Mannschaft, sowie das Ausscheiden von S. Leitner (5. Foul), brachten die Gegner zurück ins Spiel (14. Minute 60 : 63). Die disziplinierte Mannschaftsleistung - angeführt von A. Konrad, die in dieser entscheidenden Phase 6 Punkte in Folge erzielte - sicherte uns den Sieg und damit die Teilnahme am Final-Four-Turnier: **Werfer:** A. Konrad 27, B. Konrad 21, S. Leitner 13, J. Gabriel 7, K. Zambo 5, S. Kainrath 4.

Nach einer kurzen Pause von ca. 30 Minuten wurde unser nächstes Spiel angepfiffen:

**UBC OBERWART - VIENNA 87 48 : 75 (19 : 43)**

Bei einem Sieg gegen Vienna 87 hätte unser Team gegen das zweitplatzierte Team der anderen Dreiergruppe (= Almliesl Wels) und nicht gegen den hohen Favoriten U. KUENRING gespielt. Leider mußten wir diese Hoffnung schon nach den ersten Spielminuten aufgeben. Der österr. Meister '96 (weibl. Jugend) überrannte uns regelrecht in der Anfangsphase (3. Minute: 4 : 13). Bis zum Ende der ersten Halbzeit gelang es unserem Team nicht, sich von diesem „Schock“ zu erholen. Erst im Verlauf der zweiten Halbzeit gelang es uns - ausgehend von einer sehr guten Verteidigungsleistung - unseren Spielrhythmus zu finden und im Angriff entsprechend zu punkten. Die zweite Halbzeit wurde knapp mit 29 : 32 verloren. **Werfer:** S. Leitner 22, A. Konrad 9, B. Konrad 6, K. Zambo 3, S. Kainrath, K. Strobach, M. Kurtz, St. Benkö je 2.

**Final Four am 3. und 4. Mai 1997 - Wiener Stadthalle A**

**3. 5. 17.00 Uhr U. Kuenring - Oberwart**

**4. 5. 9.30 Uhr Spiel um Platz 3**

**11.30 Uhr Finale**

**MÄNNLICHE SCHÜLER:**

**OBERWART - FÜRSTENFELD 53:58 (22:28)**

Das Fehlen von David Jandl hat sich sehr negativ ausgewirkt. Nur Dafert Andreas konnte etwas dagegenhalten, aber die mannschaftliche Ausgeglichenheit und der Heimvorteil gaben schlußendlich den Ausschlag zu Gunsten von Fürstenfeld. **Werfer:** Dafert 22, Leitner Hannes 14, Gaspar 9,

(Fortsetzung auf Seite 6)

### Osterturnier in Wien

ervorragend schlug sich unsere männl. Jugend beim Internationalen Osterturnier in Wien.

151 Teams aus 9 europ. Ländern nahmen daran teil. In der Vorrunde belegte man souverän den 1. Platz. Beinahe wäre der Einzug ins Finale gelungen, der dann aber im entscheidenden Spiel vom Hr. Schiedsrichter

Kratschmer in der Verlängerung verhindert wurde.

Montebelluna (I) - Oberw. 49:88

Oberwart - Köpenick (D) 114:7

Oberwart - Zilina (SK) 104:26

WAT 3 (A) - Oberwart 15:104

Oberwart - Solesino/1(I) 56:48

Oberwart - Papagou (GR) 46:44

Oberwart - Göttingen/1 (D) 53:58





(Fortsetzung von Seite 5)

Karner 8.

**OBERWART - MISTELBACH**

66:50

(34:22)

Obwohl es das zweite Spiel in Folge war, konnten wir die Mistelbacher ständig kontrollieren und feierten einen ungefährdeten Sieg. Dafert Andreas konnte seine körperlichen Vorteile richtig einsetzen und avancierte zum Matchwinner. **Werfer:** Dafert 29, Leitner Hannes 16, Beudekovits 14, Karner 4, Gaspar 3.

**MÄNNLICHE JUGEND:**

**OBERWART - WAT 4**

57:76

(28:33)

In unserer Mannschaft sind leider nur 3 Spieler des Jahrganges 1981, die vor allem körperlich mit den Gegnern nicht mithalten konnten. Knackpunkt war die

erste Hälfte der zweiten Halbzeit: 9:25.

**Werfer:** Müllner 16, Kollar 14, Gartner 7, Träger 6, Leitner Horst 5, Pall 4, Jandl Markus 3, Osztovits 2.

**OBERWART - UBBC WIEN**

53:95

(22:58)

Gegen diese sehr starke Wiener Mannschaft hatten wir keine Chance. Nach 7 Minuten hieß es 2:27! Danach forcierte der Trainer vor allem die Spieler des Jahrganges 1982, die ja im nächsten Jahr weit vorne in den ÖMS landen sollen.

**Werfer:** Jandl Markus, Dafert Andreas und Gartner Michael je 12, Träger Wolfgang 6, Pall Christian 4, Leitner Horst und Osztovits Andreas je 3, Müllner Daniel 1.

## Kleine Regelkunde:

Thema:

### Regelübertretungen

Im folgenden werden verschiedene Regeln erörtert, bei deren Verletzung es zu einer Regelübertretung kommt, die als Strafe Ballverlust zur Folge hat. Dabei wird dem Gegner der Ball zum Einwurf an der nächsten Stelle zuerkannt, an der sich die Regelverletzung ereignet hat, ausgenommen direkt hinter dem Spielbrett.

**Spieler im Aus:** Ein Spieler ist im Aus, wenn irgendein Teil seines Körpers den Boden oder irgendeinen Gegenstand auf, über oder außerhalb der Grenzlinien berührt.

**Ball im Aus:** Der Ball ist im Aus, wenn er einen Spieler oder eine andere Person, die sich im Aus befindet,

berührt. Wenn er den Boden oder einen Gegenstand auf, über oder außerhalb der Grenzlinien berührt. Wenn der Stützpfosten oder die Rückseite des Bretts berührt wird.

**Dribbeln:** Die Schrittzahl zwischen den Ballkontakten ist beliebig. Das Standbein darf zu Beginn eines Dribblings erst dann angehoben werden, wenn der Ball die Hand verlassen hat. Das Dribbling ist beendet, wenn der Ball in einer Hand oder beiden Händen zur Ruhe kommt.

**Sternschritt(Pivotieren):** Ein Pivotschritt findet statt, wenn der Spieler mit dem Standbein an ein und derselben Stelle Bodenkontakt hält und mit dem anderen Fuß beliebig viele Schritte ausführt.

**Fortbewegen mit dem Ball:** Ein

### Reebok 3on3 Streetcup 1997 in Oberwart

Der UBC STAHLBAU OBERWART wird auch heuer wieder – bereits zum 4. Mal in Folge – ein Streetball-Turnier für Jugendliche bis 19 Jahre durchführen. Die Veranstaltung wird am Sonntag, den 8. Juni 1997 stattfinden. Gespielt wird wieder in vier Altersklassen. Zusätzlich soll es heuer eine getrennte Mädchenwertung in den oberen Altersklassen geben. Weiters ist ein eigener Bewerb für Hobbyspieler (Erwachsene, keine Vereinsspieler) geplant. Anmeldungen sind ab Anfang Mai (bei Erscheinen der Streetcup-Folder) möglich.

Spieler darf mit dem Ball in der Hand nicht laufen. Ein Spieler, der den Ball im Stand erhält, darf pivotieren, indem er einen von beiden Füßen als Standfuß wählt.

Ein Spieler, der den Ball in der Bewegung erhält, darf einen Zweitakt-rhythmus ausführen. Der erste Takt erfolgt, wenn ein Fuß den Boden berührt oder die beiden Füße gleichzeitig den Boden berühren.

Ein Spieler, der korrekt zu einem Stopp kommt, darf pivotieren. Stopp mit einem Kontakt (Sprungstopp): Spieler darf sich das Standbein bzw. Pivotbein aussuchen.

Stopp mit zwei Kontakten (Schrittstopp): Das Bein, das den ersten Kontakt durchführt, wird zum Standbein.

**Rückspiel:** Der Ball darf, nachdem er in die gegnerische Hälfte gelangt ist, nicht mehr in die eigene Spielfeldhälfte zurückgespielt werden. Ein Ball, der von einem Verteidiger ins Rückfeld abgelenkt worden ist, darf von beiden Mannschaften aufgenommen werden.

men werden.


















**Zeitregeln:**

a) 3-Sekunden-Regel: Ein Spieler darf nicht länger als 3 Sekunden im gegnerischen Freiwurfbereich (Zone) verweilen, wenn seine Mannschaft in Ballbesitz ist. Die 3-Sekunden-Beschränkung kommt nicht zur Anwendung, wenn der Ball während eines Korbwurfes in der Luft ist, oder auch beim Rebound.

b) 5-Sekunden-Regel: 1) Ein Spieler, der angegriffen wird, muß den Ball innerhalb von fünf Sekunden abspielen oder dribbeln. 2) Ein Spieler, der den Ball zu einem Einwurf zur Verfügung hat, muß diesen innerhalb von fünf Sekunden abspielen.

c) 10-Sekunden-Regel: Eine ballbesitzende Mannschaft muß den Ball innerhalb von 10 Sekunden über die Mittellinie ins Vorfeld spielen.

d) 30-Sekunden-Regel: Eine Mannschaft, die in Ballbesitz kommt, muß innerhalb von 30 Sekunden einen Korbwurfversuch ausführen. Für die Kontrolle ist der 30-Sekunden-Zeitnehmer verantwortlich.

Hand- zeichen	SCHRITTFEHLER	REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DOPPEL-DRIBBLING	REGELWIDRIGES FÜHREN DES BALLE
	 Fäuste umeinander rollen	 Unterarme auf- und abbewegen	 Halbe Drehung in Vorwärtsrichtung
	 3 SEKUNDEN REGELÜBER- TRETUNG	 5 SEKUNDEN REGELÜBER- TRETUNG	 10 SEKUNDEN REGELÜBER- TRETUNG
	 Ausgestreckter Arm 3 Finger zeigen	 5 Finger zeigen	 Die Finger berühren die Schulter
 Finger ausgestreckt	 Finger zeigt zum Fuß	 Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien	 Daumen nach oben
 SPIELEN DES BALLE INS RÜCKFELD	 ABSICHTLICHES FUSS-SPIEL	 AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG	 SPRUNGBALL

OMV TANKSTELLE - CAFÉ  
SB - AUTOWÄSCHE  
HAUSGEMACHTE MEHLSPEISEN  
EISSPEZIALITÄTEN  
HANS & Ingrid  
**SCHIEFER**

7503 GROSSPETERSDORF

TEL.: 03362/2279



## Stretching für Basketballer

### 2. Teil - Regenerieren

Stretching kennt man vom Aufwärmprogramm sehr gut. Wer aber hat schon Sportler nach dem Wettkampf gesehen, die bestimmte Muskelgruppen nachgedehnt haben? Leider passiert das äußerst selten bis gar nicht.

Dabei wäre gerade das eine gute Methode um Muskeln die Anstrengungen eines schweren Spieles so schnell wie möglich vergessen zu lassen. Außerdem könnte der Sportler viel eher ausgeruht mit dem nächsten Training beginnen. Weiters leidet ein Sportler weniger an Überlastungsbeschwerden wenn seine Muskulatur schneller entspannen bzw. regenerieren lernt.

Es gibt viele Gründe, warum Stretching zum Abwärmen sehr gut geeignet ist. Verständlich ist aber auch, daß ein Spieler nach einer Stunde in der Halle einfach unter die Dusche will, was übrigens auch eine Form von Regeneration darstellt.

Die richtige Technik beim Dehnen als Abwärmen:

- Exakte Ausgangsstellung
- Dehnen bis zum leichten Dehn-

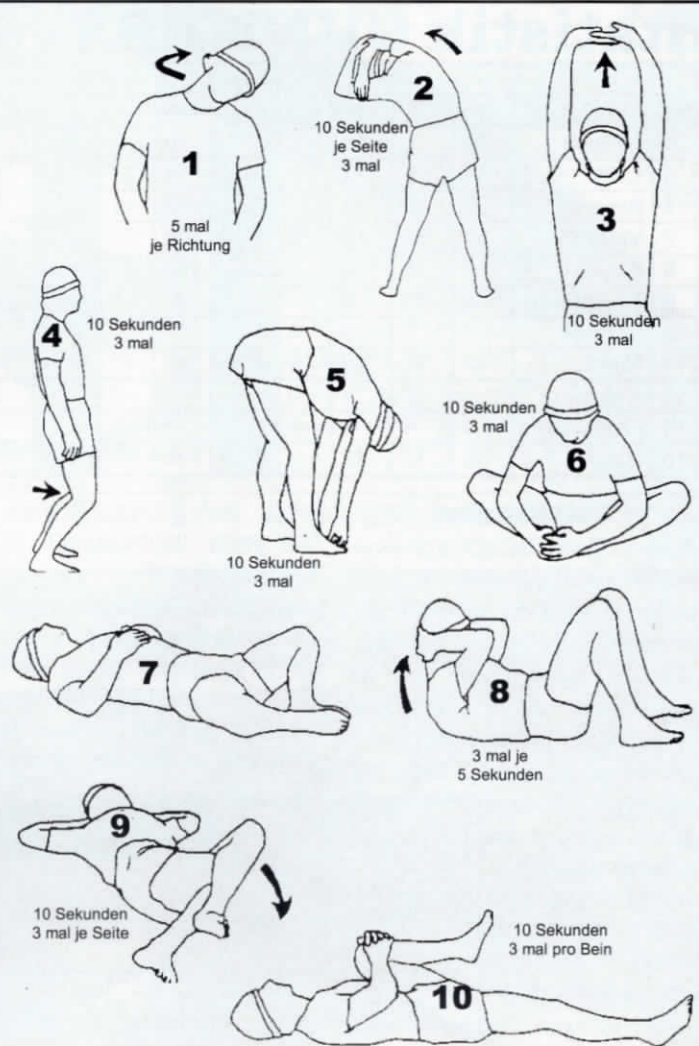
gefühl (!!!) - das kann schneller kommen als beim Aufwärmen, da der Muskel nach Belastung eher „sauer“ ist und damit das Bewegungsausmaß verkleinert ist

- Spannung halten für 30 Sekunden (optimal ist zwischen 20 und 30 Sekunden - aber nicht kürzer!!!) und wieder locker lassen
- Jede Übung mindestens 3 mal wiederholen
- Ruhig weiteratmen

Stretching im Anschluß an ein Spiel hat auch psychologischen Charakter. Mit jedem Ausatmen läßt man auch Streß, Frustration und Mißerfolge aus. Das ist wichtig, da ansonsten der Körper diese negativen Gefühle speichern würde und beim nächsten Spiel blockiert genau das den Spieler in seinem Erfolgsbewußtsein.

Vielleicht schaffen wir es, auf diesem Gebiet spitzensportmäßig ein Vorbild für alle anderen Sportler und Sportarten zu sein.

von Physiotherapeutin Christine Schober



## DAS AKTUELLE INTERVIEW

### Was hat Ihrer Meinung nach der Trainerwechsel gebracht?

**Benkö Peter, Oberwart:** Ich glaube der Trainerwechsel kam zur richtigen Zeit. Vor allem in der Defense zeigt sich die Mannschaft stark verbessert, spielt aggressiver und gibt dem Gegner dadurch weniger Möglichkeiten zu punkten.

**Unger Herbert, Oberwart:** Mit Georg Kämpf wurde mit Sicherheit ein absoluter Fachmann verpflichtet, der vor allem den jungen Spielern sehr viel geben wird. Wenn die Mannschaft in der Lage ist, seine taktisches Wissen noch mehr umzusetzen, ist heuer alles möglich...

**Cornelia Peschl, Bad Tatzmannsdorf:** Neue Besen kehren gut.

**Klaus Levonyak, Oberwart:** Meiner Meinung nach war der Wechsel richtig. Das Team spielt schneller, aggressiver und ist durch das neue System schwerer auszurechnen.

**Werner Ruzsa, Oberwart:** Jeder Trainerwechsel bringt anfangs Erfolge mit sich. Kämpf scheint ein guter Mann zu sein. Wie gut er aber wirklich ist, wird sich noch zeigen.

**Claus Bittner, Pinkafeld:** Als absoluter Laie kann ich die Qualitäten des neuen Trainers nicht beurteilen. Mit Sicherheit ist die Mannschaft bissiger geworden und zeigt endlich wieder den Siegeswillen, den ich vor dem Wechsel sehr oft vermißt habe.

**Irene Leitner, Oberwart:** Ex-Coach Craig Nance hat gute Dienste geleistet,

doch zuletzt konnte er der Mannschaft kaum noch neue Impulse geben. Der Wechsel war richtig und auch wichtig, denn die "Gunnars" agieren viel konzentrierter und auch selbstbewußter als vorher.

**Josef Plank, Mischendorf:** Ich weiß nicht ob die Mannschaft durch den Trainerwechsel stärker geworden ist, oder einfach nur einen "kleinen Hänger" hatte. Es ist auch egal. Die Hauptsache ist, daß wir zumindest im Semi-Finale sind und somit im Europa-Cup spielen werden.

**Hans Farkas, Oberwart:** Coach Nance hat den "Gunnars" gute Dienste geleistet, doch mit der Zeit "nützt" sich jeder Trainer ab. Mit Georg Kämpf kam frischer Wind ins Team und somit war der Wechsel absolut richtig.

**Christian Kristaloczy, Hannersdorf:** Die letzten Ergebnisse sprechen für sich. Doch im Play-Off werden die Karten neu gemischt und man wird sehen, wie sich das Team weiter entwickelt. Ich glaube, daß der Wechsel gut war und das die "Gunnars" am Ende ganz oben stehen werden.

# STECO

## BAUGESELLSCHAFT M.B.H.

HOCH-, TIEF-, STAHLBETON- und STRASSENBAU  
7400 Oberwart · Grazer Str. 136 · Tel. 03352/33625 · Fax 03352/33625-5



## Statistik GUNNERS M1 (Oberes Play Off), 2. Feb. bis 5. April 97

		2er		3er		%	Freiwürfe			Rebounds				Assists		Ballverl.		Steals		Fouls		Punkte	
		Ver	Erf	Ver	Erf		Ver	Erf	%	Off	Def	To	Ø	To	Ø	To	Ø	To	Ø	To	Ø	To	Ø
4	Leitner	26	10	12	5	39,5	10	8	80,0	8	10	18	1,8	32	3,2	20	2,0	11	1,1	27	2,7	43	4,3
5	Laky	14	5	3	0	29,4	7	3	42,9	8	11	19	2,7	6	0,9	3	0,4	3	0,4	13	1,9	13	1,9
6	Bryant	92	50	54	22	19,3	55	49	89,1	7	26	33	3,3	29	2,9	35	3,5	27	2,7	27	2,7	215	21,5
7	Valente	60	31	16	8	51,3	24	21	87,5	20	32	52	5,2	13	1,3	19	1,9	14	1,4	24	2,4	107	10,7
8	Payton	57	39	15	8	65,3	33	27	81,8	24	43	67	6,7	38	3,8	15	1,5	24	2,4	30	3,0	129	12,9
9	Townsend	140	80	3	3	58,0	39	25	64,1	22	52	74	7,4	8	0,8	31	3,1	10	1,0	20	2,0	194	19,4
10	Lehner	3	1	0	0	33,3	0	0	-	0	2	2	0,4	0	-	0	-	0	-	0	-	2	0,4
11	Righi	78	33	18	6	40,6	51	42	82,4	19	40	59	5,9	23	2,3	18	1,8	17	1,7	31	3,1	126	12,6
12	Kainz	0	0	1	0	-	2	2	100	0	0	0	-	1	0,1	0	-	0	-	1	0,1	2	0,2
14	Frühwirth	1	0	0	0	-	0	0	-	0	1	1	0,1	0	-	1	0,1	0	-	4	0,4	0	-
15	Blair	36	17	12	3	41,7	29	23	79,3	2	14	16	2,7	15	2,5	13	2,2	8	1,3	7	1,2	66	11,0

### Wien ist anders!

Als unser Coach Georg Kämpf seine Mutter vom Westbahnhof abholte, parkte er am dafür vorgesehenen Parkplatz. Er suchte aber vergeblich den Parkscheinautomaten, denn er wußte damals noch nicht, daß diese Scheine in der Trafik erhältlich sind. So fand er später einen Zettel mit folgendem Wortlaut an seiner Windschutzscheibe eingeklemmt vor: "WIR SIND HIER NICHT IN OBERWART, SONDERN IN WIEN. HIER BENÖTIGT MAN FÜR KURZPARKZONE PARKSCHEINE - KEINE PARKUHR."

**VERSTÄNDIGUNG**

PKW KKW LKW Kennzeichen: \_\_\_\_\_

BUS ANH. Sonst. \_\_\_\_\_

**INFORMATION**

Tafelbestände: WIR SIND HIER NICHT IN OBERWART - SONDERN IN WIEN. HIER BENÖTIGT MAN FÜR KURZPARKZONE PARKSCHEINE - KEINE PARKUHR.

☐ Punkt 1 siehe Rückseite  
☐ Punkt 2 siehe Rückseite

☒ Zutreffendes bitte ankreuzen!

W. J. S.

M.F.G. BUNDESPOLIZEIDIREKTION WIEN, WACHZIMMER 16, WESTBAHNHOF

Erkenntnis: Lieber so, als zahlen!

### Schmankerl

Seit die Schwestern Elfriede Wertner und Trude Hutter das "Gunnars-VIP-Buffer" betreuen, ist auch für kulinarische Abwechslung gesorgt.

Ständig unterwegs um Sponsoren aufzutreiben, werden sie auch in Zukunft bemüht sein, verschiedenste "Schmankerl" zu servieren und sind somit auf dem besten Wege, das Buffet dem hohen Spiel-Niveau in der Halle anzupassen.

### Verschlafen

In unserer 2. Ausgabe von "inside UBC" ist unserem Layouter ein Fehler unterlaufen, der nur allzu menschlich ist. Er hat nämlich an dieser Ausgabe bis fünf Uhr Früh gearbeitet, wobei er zwischendurch vor dem Computer immer ein paar mal eingenickt ist. Deshalb ist ihm entgangen, daß die geplante Werbung von Hans & Ingrid Schiefer fehlte. Unser Sponsor Hans Schiefer reagierte großartig und nahm die Entschuldigung ohne viel Aufhebens an.



Man kann nicht früh genug beginnen, ein Gunnars Fan zu sein, denkt sich unsere kleine Anja.

## Lustiges Basketballwörterbuch

### Center

Das Riesentier in der Mannschaft. Mit der für einen Zweimetermenschen typischen Anmut stakst er im Angriff mit hoherhobenen Händen immer wieder quer durch die gegnerische Zone, in der Hoffnung, innerhalb von drei Sekunden das rettende Ufer der Zonenlinie zu erreichen oder während dieser Zonen-durchquerung da oben in den Wolken endlich einmal angespielt zu werden. Meist muß er sich damit begnügen, die von den Zwergen außerhalb der Zone abgefeuerten unqualifizierten Korbwürfe, die weit am Ring vorbeifliegen würden, herunterzuflicken und selbst in den Korb zu stopfen. In der Verteidigung ist es seine Aufgabe, das gegnerische Riesentier auf seiner Pendelbewegung durch die

Zone hautnah zu beschatten und dabei segnend seine Hände über dessen Haupt zu halten.

### Cheerleader

Als Mickeymäuse oder Sexbomben verkleidete junge Damen, die mit graziösen Bewegungen das Publikum in den Aus- und Halbzeiten zwecks Anfeuerung der Heimmannschaft zur Raserei bringen sollen.

### Coach

Sklaventreiber, Weichling, Ignorant, Suizidprovokateur, Psychologiezwerg, Psychotherapieriese, Buhmann, Taktikpflaume, Auswechselchaot, Auszeitgenie, Zeitzauberer, Giraffendompteuer, Wechselschuft, Losertyp, Matchwinner, Opportunist...



STEEL IN PERFECT STYLE

UNGER STAHLBAUGES. M. B. H. STEINAMANGERERSTRASSE 163  
A-7400 OBERWART TEL. ++43/+3352/33524 · FAX ++43/+3352/3352415  
E-MAIL: UNGER-STAHLBAU@BNET.CO.AT



GRÖBNER-DRUCKGESELLSCHAFT M.B.H.  
7400 OBERWART, STEINAMANGERERSTR. 161  
TELEFON 0 33 52 / 33 4 03, FAX DW 15