

Leitfaden für Trainer / Betreuer



Ansprechpartner VfL (siehe gesonderte Telefonliste im Anhang)

Antrag Spielerlaubnis (Spielerpass)

http://www.nfv.de/Recht/Dokumente/Passstelle/Formulare/Antrag_Spielerlaubnis_2015-18-06.docx

Aufnahmeantrag

<http://www.vfl-oldenburg.org/anmeldung/index.php>

Ausrüstungen

Jeder der sich für seine Mannschaften neue Sachen, Bälle oder sonstiges besorgen möchte, sich diese dann bezahlen lassen will, sollte sich vorab mit Klaus Dieter Gehrels in Verbindung setzen. Der Fußballausschuss entscheidet, ob wir solche Dinge bezahlen. Ansonsten immer bei Anfragen bzw. bestellen!

Sport Duwe

Sport Duwe
Inh. Wilfried Duwe
Edewechter Landstraße 53-55
29131 Oldenburg

Telefon: +49 441 380 384 12
Fax: +49 441 380 384 10
Web: www.sport-duwe.de
E-Mail: kontakt@sport-duwe.de

Beiträge VfL

Beiträge:	
Kinder / Jugendliche (bis zum vollendeten 18. Lebensjahr)	9,00 Euro
Erwachsene in Ausbildung/Wehrpflichtige (Nachweis erforderlich)	9,00 Euro
Erwachsene	16,00 Euro
Familienbeitrag	23,00 Euro
Passiv	7,50 Euro

Weitere Beiträge (einmalig):	
Aufnahmegebühr	3,00 Euro

Passgebühr Fußball:	
Erwachsene	20,00 Euro
Jugendliche	8,00 Euro

Fälligkeit der Beiträge:
vierteljährlich, 01.02./01.05./01.08./01.11 des laufenden Monats

Konten des Vereins:

- Landessparkasse zu Oldenburg, IBAN: DE69 2805 0100 0018 4038 81, BIC: BRLADE21LZO
- Volksbank Oldenburg eG, IBAN: DE54 2806 1822 3031 3570 00, BIC: GENODEF1EDE

Bei Nichteinhaltung der Zahlungstermine wird für jede schriftliche Mahnung eine Bearbeitungsgebühr von 3,00 Euro pro Bescheid erhoben.

Ergebnismeldung per App oder SMS (unbedingt bis max. 60 min nach Spielende abgeben)

App: (Kennung und Passwort erfragen)

Mit einem Barcode-Scanner (z.B. dem kostenlosen NeoReader für **Android** oder **iOS**) liest man den Strichcode für sein Handy aus. Das Programm leitet den Nutzer auf den Android Market oder den iTunes App Store weiter, so dass das DFBnet 1:0 heruntergeladen werden kann.

Android Handys

*Zum Download der mobilen Ergebnismeldung für Android Handys: **Bitte klicken Sie hier.***



iPhone APP

*Die iPhone App für die Ergebnismeldung steht im App-Store bereit. **Bitte klicken Sie hier.***



SMS: genaue Anleitung unter <http://portal.dfbnet.org/fileadmin/content/downloads/faq/Kurz-Anleitung-SMS-Ergebnismeldung.pdf>

Wie gebe ich eine SMS - Ergebnismeldung ein?

Zur Meldung eines Ergebnisses in das DFBnet per SMS geben Sie bitte folgenden Text in das Handy ein (ohne eckige Klammern):

dfbnet#01081370#ine13#[Spielkennung] [Tore Heim]:[Tore Gast]

Für eine Sonderereignis geben Sie folgenden Wert ein:

Sonderereignis Numerischer Wert

Spielausfall 1 Abbruch Nichtantritt Heimmannschaft 3 Nichtantritt Gastmannschaft 4

Nichtantritt beide 5 Annullierung 6

Es kann pro SMS ein Ergebnis oder Sonderereignis gemeldet werden.

Die 9-stellige Spielkennung finden Sie im DFBnet oder unter fussball.de (Staffel-ID + Spielnr.).

Als Trennzeichen können das Leerzeichen (), die Raute (#), das Komma (,) oder der Strichpunkt (;) verwendet werden

Die SMS schicken Sie an die Kurzwahlnummer 33355 (0,19 € pro SMS). Diese Nummer wird von den meistern Providern bedient. Nachstehend die Provider, die den Dienst sicher gewährleisten: T-Mobile, Vodafone, O2, E-Plus, Debitel, Mobilcom, Phonehouse, Victorvox, Talkline.

Verschiedene Discount-Anbieter (z.B. Simyo, Klarmobil, Easymobil) unterstützen diesen Service nicht. Beispiele:

SMS-Meldung mit einem regulären Spielergebnis 1:2:

dfbnet#01081370#ine13#660001001#1:2 oder

dfbnet 01081370 ine13 660001001 1:2

SMS mit einem Sonderereignis "Spielausfall"

dfbnet 01081370 ine13 660001205 1 oder

dfbnet#01081370#ine13#660001205#1

Im Ausnahmefall könnt Ihr Eure Ergebnismeldung auch telefonisch an Aloysius Meyer unter 0152 -53715741 oder an Michael Plätzer unter 0162-8512840 abgeben. Dieser Weg zählt aber nur wenn ihr einen von den beiden innerhalb der 60 min nach Spielende erreicht.

Ergebnisse für Eure Liga findet Ihr unter

dfb.de | Unsere Amateure. Echte Profis. | Fanshop | Fan Club Nationalmannschaft

FUSSBALL.DE **WETTBEWERBE** **AKTIVENBEREICH** **TRAINING UND SERVICE**

WETTBEWERBE >

AMATEURSTATISTIKEN >

MATCHKALENDER >

Niedersachsen

14/15

Meisterschaften

Mannschaftsart wählen

Spielklasse wählen

Gebiet wählen

Wettbewerb wählen

ANZEIGEN

Bitte dann Eure Mannschaftsart, Liga und Staffeln wählen und Ergebnisse anzeigen lassen.

Allgemeine Hinweise für die Nutzung des Haarenesch

(diese sind unverändert)

Als kurzer Hinweis:

Die hier geschriebenen Regeln sind NICHT vom VfL Oldenburg erfunden oder irgendwie aufgestellt worden. Diese Regeln stellt die Stadt Oldenburg und Herrn Klaus Steenemann auf.

Im Interesse des VfL Oldenburg, bitten wir (Michael Plätzer, Klaus Dieter Gehrels) diese Regeln strikt einzuhalten und auch durch Selbstkontrolle zu beachten.

Es wäre schade, wenn wir durch nicht beachten der Regeln die Nutzungsrechte für den Platz verlieren würden.

1. Die Trainingszeiten, Kabinen und Platzbelegungen (Spiel und Training) sind einzuhalten.
2. Nach jedem Training sind die Tore an dem vorgesehenen Platz (rechts neben den markierten Bäumen) zurück zu bringen. Ist nach dem Training andere Mannschaft auf dem Platz, könnt Ihr es absprechen, wer die Tore weg bringt.
3. Die Kabinen DÜRFEN nach dem Training oder Spiel NICHT mit Fußballschuhen betreten werden. Hier ist von den Trainern darauf zu achten, dass vor dem Kabinentrakt die Schuhe ausgezogen werden.
4. Die Tore sind nach dem Training (letzte Mannschaft) mit den 2 Ketten (die offen im Zaun hängen und neben dem Baum liegen) zu verschließen. ES SIND IMMER 2 KETTEN.
5. Müll ist von den jeweiligen Mannschaften vom Platz mitzunehmen.
6. Die Kabinen sind nach dem Spiel (auch die der Gastmannschaft) und nach dem Training ordentlich zu hinterlassen und einmal durchzufegen.
7. Bitte achtet beim Parken darauf, das NICHT auf dem Weg zur Tennisanlage geparkt wird. Bitte parkt wenn Ihr vom selben Team Eltern da habt hintereinander und nicht querbeet.
8. HUNDE sind auf dem Haarenesch NICHT gestattet. Das gilt generell, egal ob angeleint oder freilaufend. Hunde dürfen nicht auf die Sportanlage. Allein schon im Interesse der Kinder.
9. Fahrräder sind in den Fahrradständern zu stellen. Fahrräder dürfen nicht auf dem Rasen abgestellt, mitgeführt oder bewegt werden. Auch an den Bäumen neben den Rasenplätzen haben Fahrräder NICHTS zu suchen. Für Platz 5 & 6 gilt, wer mit dem Fahrrad da hin fährt, hat diese HINTER dem Zaun auf dem asphaltieren Platz abzustellen OHNE die Autos zu behindern.
10. Sollten die Kabinen von einer Mannschaft nicht gereinigt verlassen worden sein, berechnen wir eine Reinigungspauschale von 20,-- € pro Kabine. Dieses Geld wird der VfL mit Hinweis auf den letzten Benutzer der Kabine in Rechnung stellen.

Sollten sich nach dem Training noch Tore auf dem Platz befinden, die wir zu den Bäumen transportieren müssen, werden wir im Wiederholungsfall diese Mannschaft nicht weiter auf dem Haarenesch trainieren lassen.

Der VfL Oldenburg erwartet, dass Ihr Euch an diese Regeln haltet um weiterhin die Nutzungserlaubnis für den Haarenesch zu erhalten. Nur wenn wir ALLE darauf achten, haben wir lange Freude an dem Platz und die Stadt Oldenburg kann sich auf uns weiterhin verlassen.

Hallenrunde wichtige Unterlagen findet ihr unter (<http://www.kreis-oldenburg-stadt.nfv.de/spielbetrieb/junioren/futsal-hallenrunde/>)

Checkliste Hallenaufsicht

Ein Woche zuvor

- Hausmeister anrufen, Schlüsselübergabe
- (Mindestens) zwei volljährige Personen aussuchen, die bei der Aufsicht helfen. Möglichst Eltern rechtzeitig ansprechen und auf die Unterstützung appellieren
- Sicherstellung, dass man ausreichend Hallenfußbälle (mind. 2), Leibchen, Stoppuhren usw. hat
- Organisation von Schiedsrichtern (E-F-G Junioren) über Schiedsrichterobmann VfL Oldenburg abstimmen

Am Spieltag

- Rechtzeitig vor Ort (1 Stunde) sein, Halle aufschließen lassen
- Die Hallenaufsicht muss sich **vor** den Spielen vom Zustand des Hallenbodens überzeugen. Bei einer Verschmutzung oder anderer Mängel in der Halle (Kabinen, Duschen usw.) sind diese sofort dem Hausmeister und dem KJA schriftlich zu melden.
- Für die Aufrechterhaltung von Ruhe und Ordnung in der Halle und den Nebenräumen ist die Hallenaufsicht zuständig.
- Dusch- und Umziehkabinen aufschließen
- Außerdem sind sie für die reibungslose und zügige Abwicklung der Spiele verantwortlich (Zeiteinhaltung).
- Spielerpässe prüfen, Spielberichte sammeln
- Dokumentation der Spielergebnisse

Nach dem Spieltag

- Halle in einem besenreinem Zustand übergeben, Kontrolle des Boden, Umkleidekabinen usw.
- die Ergebnismeldung und die Zusendung der Spielberichte an den zuständigen Staffelleiter. Diese Ergebnismeldung ist unverzüglich, nach Abschluss des jeweiligen Spieltages, über das DFBnet zu melden. Spätestens aber bis Sonntag 20:00 Uhr. Entsprechenden Meldebogen für die Ergebnismeldung verwenden.

8. Anschriften Hallenspielleiter, Spielhallen und Hausmeister

Spielleiter/Staffelleiter A,B und C Junioren	Bertus Haßbrock Sachsenstr. 62 26121 Oldenburg
Staffelleiter D und F Junioren	Thomas Perrottet Harmsweg 13 26125 Oldenburg
Staffelleiter E Junioren	Ulrich Titze Pillauer Weg 15 26127 Oldenburg
Staffelleiter G Junioren	Andreas Abmann Bohlenweg 36 a, 26209 Hatten

Spielhalle	Straße	Hausmeister	Telefon
Donnerschwee BZTG	Straßburger Str.	Herr Hoppe	0170/5619709
Eversten	Brandsweg	Herr Kühne	0160/582 7059
Feststraße	Feststraße	Herr Wernicke	-7088
Flötensteich	Flötenstraße	Herr Erbes	-7062
Ofenerdiek	Lagerstraße	Herr Iken	-7087
Kreyenbrück	Brandenburger Str.	Herr Westerholt	0160/7006392
Osternburg	Sophie-Schütte Str.	Herr Bruns	0170/2291129
Sportpark Osternburg	Gerhard-Stalling Str.	Herr Macher	0441/5706811

Internetauftritt VfL www.vfl-oldenburg-fussball.de

Jugendordnung des NFV

<http://www.nfv.de/Recht/DokumenteJugendordnung-Stand-06-2016.pdf>

Hier sind alle wichtigen Punkte geregelt.

Quittungen für Turniere und Schiedsrichter können jeweils am Montag im Vereinsheim abgegeben werden. Jede Mannschaft kann pro Saison 2 Turniere abrechnen, wobei die Auszahlung nicht sofort erfolgt.

Schiedsrichterrechnungen werden nur beglichen, wenn die Schiedsrichter vom Kreis angesetzt wurden. E-Jugendkreisliga aufwärts.

Rahmenspielpläne, Ausschreibungen und Staffeleinteilungen sowie Vereinsadressen findet Ihr unter <http://kreis-oldenburg-stadt.nfv.de/spielbetrieb/junioren/feldserie/>

bzw. für die Hallenrunde unter

<http://kreis-oldenburg-stadt.nfv.de/spielbetrieb/junioren/hallenrunde/>

Schiedsrichteranforderungen bitte ausschließlich über unseren Schiedsrichterobmann abstimmen.

Niedersächsischer Fussballverband e.V.

Den NfV Kreis Oldenburg-Stadt findet ihr unter <http://kreis-oldenburg-stadt.nfv.de/> die Schiedsrichter unseres Kreises unter <http://kreis-oldenburg-stadt.nfv.de/schiedsrichter/>

Vorsitzender Schiedsrichterausschuss NFV Kreis Oldenburg-Stadt
Sascha Schnor Sandweg 122 26135 Oldenburg
Tel. 0441-55599864 Mobil 0176-47752125 E-Mail: sascha.schnor@schiri-ol.de

SR-Spesenliste

Stand: 01.07.2017

Kreisliga Herren und Kreispokal (mit KL Beteiligung)	SR: 20,00 €
	SRA: 15,00 €
Kreispokal (ohne KL Beteiligung)	SR: 17,00 €
1-4.Kreisklasse Herren	17,00 €
	SRA: 15,00 €
Altherren Ü40	15,00 €
Damen KL und Kreispokal	14,00 €
A-Junioren KL/KK/Pokal	15,00 €
B-Junioren KL/KK/Pokal	14,00 €
C-Junioren KL/KK/Pokal	13,00 €
D-Junioren KL/KK/Pokal	11,00 €
E-Junioren KL/KK/Pokal	8,00 €
A-Juniorinnen KL/KK/Pokal	15,00 €
B-Juniorinnen KL/KK/Pokal	14,00 €
C-Juniorinnen KL/KK/Pokal	13,00 €
D-Juniorinnen Pokal	11,00 €
E-Juniorinnen Pokal	8,00 €
SRA Jugend	12,00 €

Fahrtkosten: 0,30 € pro km (Hin- plus Rückfahrt)

Es ist die kürzeste Route bzw. optimalste Route über Stadtautobahn zu wählen.

Umwege zum Abholen von SRA dürfen nicht berechnet werden.

Bei Spielausfall: Halber Spesensatz zzgl. Fahrtkosten

Turniere im NFV Kreis Oldenburg-Stadt

Turniere Herren/Frauen/Jugend Halle/Feld Kreismannschaften:

Bis 2 Stunden wie Einzelspiel

bis 4 Stunden Einzelspiel + 50 %

über 4 Stunden Einzelspiel + 100%

Fahrtkosten: 0,30 € pro km

Spielbericht Online und Spielbericht

Bei den meisten Mannschaften erfolgt das elektronisch über den sogenannten Spielbericht online. Hierzu gibt es dann für die Mannschaft eine gesonderte Kennung und Schulung.

Nähere Infos unter:

http://www.nfv-www.de/downloads/s_3115/131001_SBO-Vereins-Schulung.pdf

oder ihr könnt Euch hier auch mal Videoschulungen

<http://portal.dfbnet.org/de/service/videoschulungen/spielbericht.html> ansehen.

Die Spielberichte könnt Ihr unter <http://www.nfv-ol-stadt.de/app/download/5790287968/spielbericht.doc>

herunterladen und speichern. Wichtig der Spielbericht muss doppelseitig sein. 2 einzelne Seiten werden nicht anerkannt. Die Spielberichte sind nach Spielende **bis Sonntag Abend** entweder im Vereinsheim oder **bei Thorsten Hellmich Rostocker Str. 12c** abzugeben.

Für untere F und G-Jugendmannschaften muss der Spielbericht ausgefüllt werden.

Grundsätzlich ist zu empfehlen, den Spielbericht bei **Heimspielen** zu Hause auszufüllen. Nichts ist nerviger, wenn der Trainer direkt vor dem Spiel den Bericht ausfüllt und die Kleinen flitzen wild durch die Gegend. Der ausgefüllte Bogen wird dem Gegnerbetreuer ausgehändigt. Manche Betreuer wünschen dazu auch die Spielerpässe. Diese immer bereit halten. Gegen Ende des Spiels den Bericht wieder mitnehmen und im Vereinsheim bis spätestens Montag abgeben.

Bei Auswärtsspielen ist es zu empfehlen, den Bogen von Eltern ausfüllen zu lassen, damit man sich auf das Spiel und seine Mannschaft konzentrieren kann. Der Bogen muss aber vom Betreuer unterschrieben werden und wird dann dem Gegnerbetreuer ausgehändigt werden.

Das Ausfüllen

Die Infos zu dem Spiel findet man hier unter www.fussball.de



←
Staffel ID und Spielnummer

Kopfbogen



Niedersächsischer Fußballverband e. V.

Spielbericht für Spiel Nr. 012 am 12.05.2011 in Oldenburg

Meisterschafts-, Pokal-, Freundschaftsspiel der F-Junioren 1. Kreisklasse Staffel 2
 zwischen der F2 Mannschaft des Vereins VfL Oldenburg
 und der F2 Mannschaft des Vereins Eintracht Oldenburg
 Spielbeginn 17 Uhr Uhr, Ende 17 Uhr 50 Uhr, Sieger: VfL Oldenburg mit 9 : 1 Toren

Rückseite

Die Spielerdaten finden sich in den Spielerpässen. Die sollten immer dabei sein.

Heimverein – Name: <u>VfL Oldenburg</u> Vereins-Nr. <u>081370</u>		Auswech- setungen Spieler-Nr.		Name, Vorname	Mannschafts- führer	Geburts- tag	Pass-Nr.	Verwang.	Feldverw. auf Zeit	Match-Strafe	Feldverw.
Werbung: _____											

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

or- und Nachname Trainer bzw. Betreuer: Erwin Happel

von seinem Verein vorgenommenen Eintragungen bestätigt.

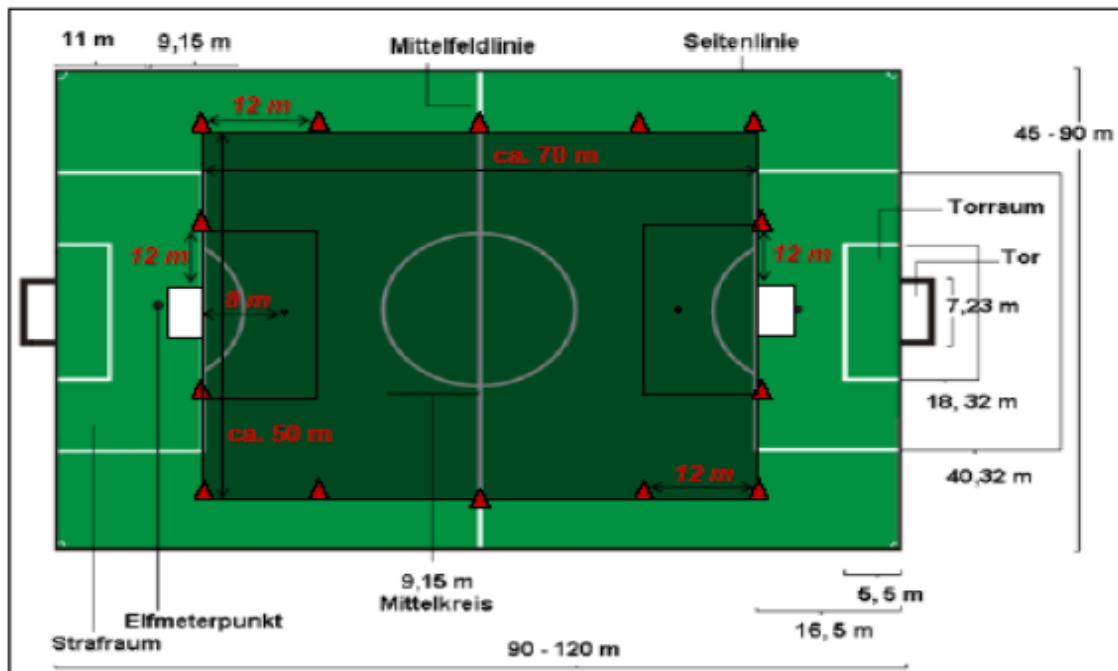
Mannschaftsführer (bei Juniorenspielen der Trainer bzw. Betreuer): Erwin Happel
(Unterschrift)

Spiefeldgrößen





D-Junioren/innen (Empfehlung 9 gegen 9)



Spielverlegungen

Sind ausschließlich nur über Thorsten Hellmich möglich

Thorsten.hellmich@ewetel.net oder 0441-602772 bzw. 0174-9425073

Trainingstipps

<http://www.fussball.de> und dann Bereich Trainings

<http://www.soccerdrills.de/>

Basistechnik:

Diese Übungen sind wirklich Spaßübungen womit man beim Aufwärmen anfangen kann. Die Spieler lieben es! Tricks und Tricks finden sie immer super!

http://www.youtube.com/watch?v=aQc2HVWoLn4&feature=player_embedded

<http://www.youtube.com/watch?v=We5Ay9AHFOk&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=t75UGioAsz4&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=UFil9PeDjC&feature=related>

Passen:

Einfache Passübungen kann man schon bei der F-Jugend anfangen.

<http://www.youtube.com/watch?v=9e5x15Hik2Y&feature=related>

In Holland gibt es die Coerver Fußballcamps. Die Trainer des Fußballcamps bekommen 2 Monate bevor das Camp anfängt die nächsten 5 Videos. Wir erwarten dann dass die Trainer diese Übungen selber üben. Wichtig ist dabei dass sie selber ein gutes Vorbild geben können.

<http://www.youtube.com/watch?v=DZtiAl7tuHM&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=JEhWwm_vu8g&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=EVWUCcDaQto&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=_umeDYvYtsM&feature=related

http://www.youtube.com/watch?v=_umeDYvYtsM&feature=related

Coerver (1982):

In 1982 hatte das Holländisches Fernsehen ein Programm "Coerver-Fußballschule". Alle Übungen kannst du hierunter finden. Leider braucht man hierfür Tore die wir nicht immer haben, aber die Übungen sind schöne "Spaßübungen" für Euer Training.

<http://www.youtube.com/watch?v=FYqIL6OpAa4&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=R1ri-sGuzUk&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=K36XD9jYR2A&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=O2pMJqVRBOY&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=1vgJ7jWNgHo&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgtOqBTrPSQ&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgtOqBTrPSQ&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=HC7C1ZUDf_o&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=TQc2mWmXpeM&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=R_OjYgd9VKc&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=U-QWlvZiJv0&feature=related>

Y-Passing:

In dieser Übung kann man die Handlungsschnelligkeit sehr gut trainieren. Aber passt auf! In diesem Vorbild wird die Technik nicht richtig ausgeführt. Handlungsschnelligkeit bekommt man wenn man beide Beine gebraucht. Ball mit rechts annehmen und links weiter spielen, geht schneller wie 2x rechts.

http://www.youtube.com/watch?v=9DpTMm_CdRw&feature=related

Trikotbepflockung

