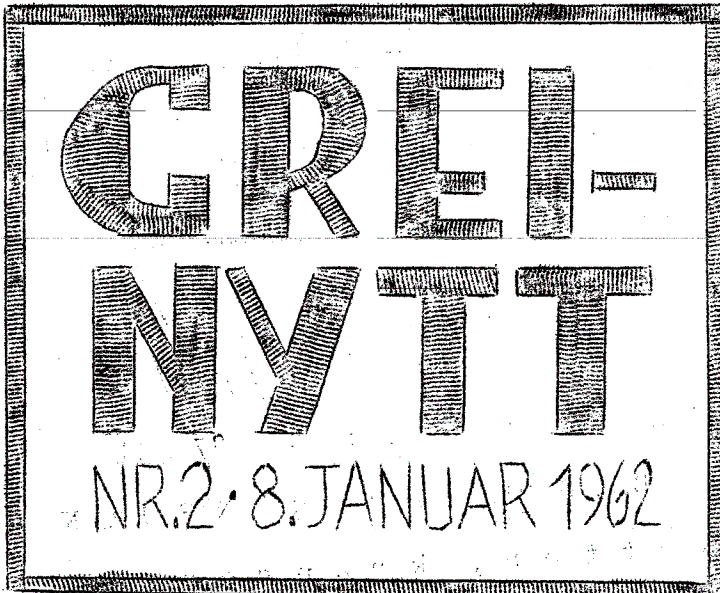


TAUHOPPING



SKAL FÅ FOTBALL- GUTTENE I FORM

BORDTENNIS-K.M. BEGYNNER I DAG

I dag, 8. januar kl. 18 begynner årets klubbmesterskap i bordtennis i klubbhuset. Det er bare A-klassen som har fått deltagere i år, mentil gjengjeld stiller hele seks mann til kamp her - det er flere enn på noen år nå. De som skal være med og slåss om klubbmestertitelen er i alfabetisk rekkefølge: Trygve Andersen, Finn Arnesen, Harald Bruem, Rorar Larsen, Sverre Lundgreen og Björn Myhre. Det skal spilles dobbelt serie, og hver kamp spilles som best av 5 sett. Mesterskapskampene vil fortsette hver spillekveld en god stund utover.

Fredag 19. januar skal Drammen I besøke oss for lagkamp i Østlandsli gann, og det er vel ikke store sjanser for noen poenghøst for Grei i denne kampen, for Drammen vant serien i fjor, og har visstnok ledelsen i år også.

De andre gjenstående kampene er:
29/1-3/2: Fokus - Grei
5.-10. februar: Bygdøy - Grei
12.-17. februar: Grei - Bergfast.

Så er det klart for fotballtrening igjen, og i år er det ingen ting å frykte. Flåinga herfra til Gjelleråsen, Fossundalen rundt o. l. er for lengst avskaffet, så i år er det vel store muligheter for meget godt framföte på treninga.

Odd Wangen, vår nye fotballtrener, besøkte oss onsdag 3. januar, og fortalte etter hvilke retningslinjer treninga vil foregå. Vi skal trene etter samme program som det Strömmen bruker. Banen må ryddes, sa han, for nå er det slutt med "hestekjöringa" på landeveien. Vi skal vesentlig trene med ball, spille fotball, spurte og sprinte en del og ha en god del tauhopping. Hvis dere ikke er gode til å hoppe tau, skal dere bli det i löpet av sommeren! lovte han.

Treninga skal begynne ganske rolig, med vel en times trening hver kveld i starten. Etter hvert skal det ökes til 1½, ja nesten 2 timer Wangen presiserte at det er en fordel at alle er med på de to treningskveldene i uka - inne og ute - for to gangers trening i uka er i minste laget.

- Jeg er veldig streng, sa han så med et smil. - Det er ikke noe snakk om å si at i kveld kan jeg bare trene et kvarter, for jeg må ut og treffe jenta. Det går ikke. Da kan du like gjerne pakke kofferten og gå hjem igjen med en gang!

Han lovte også å ha taktikkprat når det passet, Forts. side 3.



KALBAKKEN FORRETNINGS-CENTER

Kalbakken TEKSTIL

N. Kalbakkvei 4 • Ø. Grorud • Tlf.: 38 95 92

GRO RUD blomsterforretning

(GRO HAVE) = KALBAKKEN HANDELSSENTER = T E L F . : 38 37 41

V I O R D N E R A L T I N N E N B L O M S T E R B R A N S J E N
B O R D O G K I R K E P Y N T I N G - B r u d e b u k e t t e r , k r a n s e r ,
b l o m s t e r k u r v e r o g d e k o r a s j o n e r .
S T O R T U T V A L G I P L A N T E R , K U R V E R E T C . - B L O M S T E R T E L E G R A F

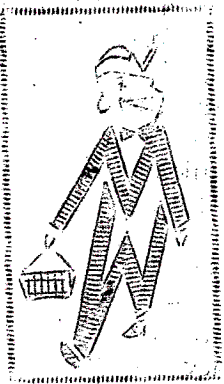
Konditori - Kaffebar

ÅPENT KL. 8.30 - 21.00 SÖNDAGER ÅPENT KL. 13.00 - 21.00

Servering av Espressokaffe og Traktekaffe - Mineralvann - Soft-ice
Grillpølser etc. - Bakervarer fra Grorud Bakeri og Konditori.

BESTILLING PÅ IS OG FINERE BAKERVARER MOTTAS

K A L B A K K E N K O N D I T O R I O G K A F F E - B A R
M a r y E r i k s e n T e l e f o n 38 98 90



Velkommen til hyggelig handel i

GRO RUD **SUPER** MARKED

e t S U P E R ! T m a r k e d i h u s h o l d -
n i n g s v a r e r

N. KALBAKKVEI 4, ÖVRE GRORUD

T E L F . : 38 95 07

TAUHOPPING...

Forts.f.s.l.

og sa at vi skulle få en god del teori. Det er nok også noe som kan behöves.

Han sa også at alle kan gjøre mye for å bedre formen utenom treninga. En skal passe på - iallfall når en er alene og det er mørkt! - å gå og trippe og vrikke med hoftene. Det er for å få inn den korte, korte sprintertakten. En skal løpe opp alle trapper. Sprintertakten og riktig hoftearbeid er to viktige ting for en fotballspiller å innarbeide.

Det virket som om Odd Wangen kan sine saker, og så er det bare å håpe at frammötet på treninga framover må bli meget sterkt. La oss sette i gang med en gang, det er vi vel alle enige om at lønner seg? Innendörstreninga begynner allerede i morgen (tirsdag 9.januar) på Grorud folkeskole under ledelse av Åge Larsen (gutter kl.18, juniorer og seniorer kl.19), og så trener vi altså ute hver torsdag under ledelse av Odd Wangen fra 11. januar.

Mötet 3.januar fikk bra besök. Ca. 20 spillere var mött fram, og fortsetter det slik utover, skal vi være fornöyd alle sammen. UK-guttene serverte kaffe og kaker, og pratene gikk lystig.

Arnt og REP.-

UK har vært i forbindelse med kommunens plan- & anleggskontor, som lovte å holde en flekk på 25x25 m åpen på banen for oss i vinter. Den er alt ryddet for første gang, og ligger og venter på at treninga skal begynne. Det vil også bli montert et par lyskastere for torsdag, så nå kan alle interesserte få prøve fotballen igjen. Foreløpig er det bare juniorer og seniorer som skal begynne å trene ute.

////////////////////////////////////

M E D L E M S M Ö T E

i Klubbhuset onsdag den 10. januar kl. 19.30.

Dagsorden på mötet.

Alle medlemmer bes möte opp.

=====

Gutterennet 28/1

Som en god del av medlemmene vil vite, skal skigruppa søndag 28. januar arrangere et stort guttelangrenn med åpen deltagelse. Det skal startes i 5 klasser: klasse 15 og 16 år går 5 km, og klasse 12, 13 og 14 år går 3 km. Lorang Andersen forteller at det er sendt ut innbydelse til nær 200 klubber, og han håper på rundt 400 deltagere! Det er innlysende at dette da blir et stort arrangement, og vi håper medlemmene vil slutte opp om rennet og hjelpe til. Alle som har en mulighet til å komme, må møte frem på Grei denne dagen. Rennet skal begynne kl.11.00, og vi skal komme tilbake til det i senere nr. av GREI-NYTT.

////////////////////////////////////

SAGT OM BORDTENNIS:

Fu Chi Fang, China: Det viktigste taktiske synspunkt i vår trening, er å lære spillerne å spille offensivt i enhver situasjon. Jo hardere motstand vi möter, jo hurtigere tempo og sterkere offensiv kreves for å seire. Hele tiden hurtigere i angrep enn motstanderen, det er den sikreste vei til seier!

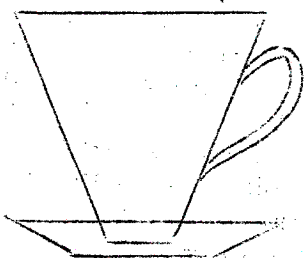
Peter Wilson (en av verdens beste sportsskribenter og selv gammel elitespiller): Kanskje kan en god defensiv spiller i dag komme fram blant de 8 eller 16 beste i et VM. Men messter - aldri! Vi når aldri toppen på den måten. Våre unge spillere må se i öynene at det er angrep, angrep og atter angrep som teller. De må se bort fra de nederlag mot defensive spillere som uvegerlig vil komme i begynnelsen, nederlag mot spillere som aldri regner med å vinne titler, men bare prøver å være med i en turnering så lenge som mulig. Vi må endre vår innstilling til spillet radikalt!

=====

GREI-NYTT. Medlemsblad for Sportsforeningen Grei. REDAKSJON: Finn Arnesen, Odd Arnesen, Thove Arnesen, Arne Thoresen og Rolf Hansen. ANNONSER: Margit Andersen, Tlf.: 38 94 98

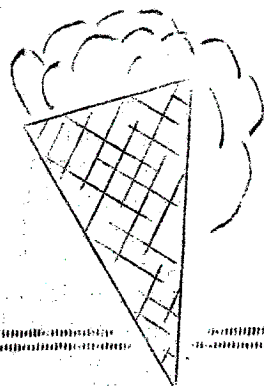
Konditori og KAFFEBAR

ÅPENT KL. 8.30-21, SØNDAG KL. 13-21
I VINTERHALVÅRET STENGES KL. 20



ESPRESSO og TRAKTEKAFFE

SOFT
ice



GRILL
FØLSER

Mineralvann

Bestillinger på is og bakervarer mottas

MARY ERIKSEN

KALDBAKKEN

TELEFON
38 98 90

konditori og kaffebær