

WESTFALEN HANDBALL

Amtliches Organ des Handballverbandes Westfalen



08. Dez. 2017

71. Jahrgang

49

Geschäftsstelle Martin-Schmeißer-Weg 16 • 44227 Dortmund • Telefon 0231 793077 0
Telefax: 0231 793077 15 • www.handballwestfalen.de • E-Mail geschaeftsstelle@handballwestfalen.de
Bankverbindung Sparkasse Dortmund - IBAN: DE42 4405 0199 0301 0219 92 - BIC: DORTDE33XXX

Handballverband Westfalen

Nominierungen männliche Jugend, Jahrgang 2001 Deutscher Länderpokal 17.- 21. Dezember 2017 in Berlin

Stand:08.12.2017



Der
Handballverband
Westfalen
wünscht allen eine
schöne
Adventszeit

Folgende Spieler des Jahrgangs 2001 und jünger sind nominiert:

Direkte Nominierungen		
Name	Vorname	Verein
Artmeier	Mark	TSV GWD Minden
Bockermann	Juri	JSG NSM-Nettelstedt
Bratzke	Niko	Letmather TV
Bürgin	Theo	VfL Eintracht Hagen
Grabitz	Lucas	TSV GWD Minden
Hermeling	Fynn-Lukas	TSV GWD Minden
Herz	Christian	HSG Handball Lemgo
Holzacker	Paul	Letmather TV
Krassort	Hannes	JSG NSM-Nettelstedt
Mühlenstädt	Timon	HSG Handball Lemgo
Oetjen	Thore	HSG Handball Lemgo
Orlov	Maxim	TSV GWD Minden
Pfänder	Lasse	DJK Oespel-Kley
Schneider	Jan-Niclas	VfL Eintracht Hagen
Steppeler	Frederik	Letmather TV
Voß	Niklas	Letmather TV

Geschäftsstelle

Ab dem 23.12.2017 und bis zum 05.01.2018 bleibt die Geschäftsstelle geschlossen. Am 08. Januar 2018 sind wir im Rahmen der bekannten Geschäftszeiten wieder zu erreichen. Die letzte Ausgabe des WH in diesem Jahr erscheint, sofern Meldungen vorhanden, am 22.12.2017 und die erste Ausgabe 2018 erscheint am 12.01.2018. Bitte alle Veröffentlichungen für diese Ausgabe bis zum 10.01.2018 an wh@handballwestfalen.de senden.

Nachfolgende Spieler bitte erst anreisen, wenn eine Nachnominierung erfolgt ist:

Auf Abruf		
Goldbecker	Leon	HSG Handball Lemgo
Jungmann	Jonah	TSV GWD Minden
Lengauer	Luis	JSG NSM-Nettelstedt
Rosemeier	Jannik	TSV GWD Minden

Zsolt Homovics/Landestrainer

hummel® Offizieller Spielball
molten®
For the real game 

Landestrainer

Der DHB hat die neue Rahmen-trainingskonzeption veröffentlicht. Das RTK ist ab sofort in digitaler Form als App im Internet verfügbar. Interessierte Trainerinnen und Trainer können unter DHB-RTK.de die App herunterladen und zwischen zwei Optionen wählen: Den schnellen Überblick - kurz und prägnant - gibt es kostenfrei. Wer mehr erfahren möchte - tiefer gehende Informationen, detailliertere Erläuterungen und ausführlichere Darstellungen - kann sich für den kostenpflichtigen Bereich freischalten lassen und für einmalig 14 Euro in den Genuss zahlreicher weiterer Vorteile kommen. Die Inhalte der App können via Laptop, Smartphone oder Tablet abgerufen und bei Bedarf vor Ort - also in der Sporthalle - genutzt werden.

Homovics

Kreis EUREGIO-Münsterland

Vorsitzender

Die Staffelleiterin für die männliche D- und E-Jugend, **Lena Bußmann** wird ihre Aufgaben wegen beruflicher und familiärer Belastung zum Ende des Jahres 2017 unterbrechen. Wir bedanken uns für ihr bisheriges Engagement.

Ab 01.01.2018 wird **Eduard Janning** kommissarisch als Staffelleiter für die männliche D- und E-Jugend bestellt.

Engbrink

Jungenwart

Geschicklichkeitstest E-Jugend

Der Kreis führt am Wochenende 17.02./18.02.2018 den Geschicklichkeitstest für die E-Jugend in der Sporthalle 1 in Ochtrup durch.

Hier die Termine im Einzelnen:

Samstag 17.02.2018:
Gemischte/Männliche E-Jugend - Durchgang 1 - mit folgenden 7 Mannschaften um 12.00 Uhr:
VfL Eintracht Mettingen,
TuS Recke,
DJK Grün-Weiß Nottuln,
VfL Ahaus 1,
VfL Ahaus 2,
Ibbenbürener SpVg 1,
Ibbenbürener SpVg 2

Gemischte/Männliche E-Jugend - Durchgang 2 - mit folgenden 7 Mannschaften um 14.00 Uhr:
TV Emsdetten 1,
TV Emsdetten 2,
SC Nordwalde,
SuS Stadtlohn,
DJK Coesfeld,
1. HC Ibbenbüren,
TV Vreden

Gemischte/Männliche E-Jugend - Durchgang 3 - mit folgenden 6 Mannschaften um 16.00 Uhr:
SC Arminia Ochtrup,
TB Burgsteinfurt,
TV Borghorst,

SuS Neuenkirchen,
SV Vorwärts Gronau,
TV Gescher

Sonntag 18.02.2018
Weibliche E-Jugend,(05367)
Kreisklasse Platzierungsrunde
(8 Mannschaften)
Sonntag, 18.02.2018, 10.30 Uhr
Weibliche E-Jugend,(05366)
Kreisklasse Meisterrunde
(6 Mannschaften)
Sonntag, 18.02.2018, 13.00 Uhr
Weibliche E-Jugend,(05366)
Kreisliga (7 Mannschaften)
Sonntag, 18.02.2018, 15.00 Uhr

Diese Veröffentlichung gilt als Einladung für die beteiligten Mannschaften.

Bunk

Kreis Hellweg

Vorsitzender

Haftmittelverbot

Die Stadt Unna hat der SGH Unna-Massen für die Sporthalle Ernst-Barlach-Gymnasium (1310207719) und Sporthalle Massen (1310207725) eine Haftmittelfreigabe entzogen. Für gilt für alle Mannschaften absolutes Haftmittelverbot.

Elberg



hummel[®]



C-/B-Lizenz Fortbildung zur Verletzungsprävention in Ahlen

Am vergangenen Samstag nahmen 50 Trainerinnen und Trainer aus dem Verbandsgebiet, sowie aus angrenzenden Verbänden an der Fortbildung zum Thema „Handball-Power langfristig entwickeln und Verletzungen reduzieren“ im HLZ Ahlen teil. Die Fortbildung basierte auf dem in den vergangenen Jahren im HLZ Ahlen entwickelten Präventionskonzept, an dem unter anderem ein Orthopäde und Sportmediziner, ein Physiotherapeut und Athletiktrainer und der Trainerstab des HLZ Ahlen maßgeblich beteiligt waren.

Bernd Allzeit, Orthopäde und Sportmediziner aus Hamm, eröffnete seinen Vortrag mit einem kurzen Rückblick, wie es zu dem im Folgenden vorgestellten Präventionskonzept kam. Selbst jahrelang im Leistungssport (Volleyball) aktiv gewesen, war er in seiner Funktion als Mannschaftsarzt unter anderem bei verschiedenen Handballmannschaften (bis 2. Bundesliga) immer wieder mit der Rehabilitation von Sportlern beschäftigt. „Es war überwiegend reaktive Arbeit, die immer dann einsetzte, wenn es eigentlich schon zu spät war. Proaktiv Verletzungen zu reduzieren kam so gut wie nicht vor und wurde von den Trainern auch kaum praktiziert,“ erinnerte sich Allzeit. Als sein Sohn in der C-Jugend dann ins HLZ Ahlen wechselte wollte er nach Möglichkeit verhindern, dass auch dieser schwerwiegende Verletzungen erleidet.



Er bot dem HLZ-Trainerteam seine sportmedizinische Unterstützung an und aus der Zusammenarbeit entwickelte sich schnell die Fragestellung, wie man durch eine gezielte Trainingssteuerung und das Durchführen einfacher Übungen wiederkehrende Verletzungsmuster im Handball reduzieren kann. Maßgeblichen Anstoß hatte hierbei die Beobachtung, dass viele Jugendliche bereits in der B-Jugend insbesondere über Schulterschmerzen auf der Wurfarmseite klagen oder Probleme mit dem Bandapparat im Sprunggelenk, im Knie oder im Rücken aufweisen.

Als einer der wesentlichen Ursachen identifizierte das Team, welches unter anderem mit Frederik Neuhaus (DHB und Athletik A-Lizenz Trainer) und Tobias Salewski (DOSB Athletik-Trainer und Physiotherapeut) verschiedene Blickwinkel auf die Thematik werfen konnte, die stetige Einseitigkeit der Bewegung im klassischen Handballtraining. So werfen beispielsweise Spieler ab der E-Jugend Woche für Woche, Tag ein Tag aus mit der Wurfarmseite nach vorne. 80-90 Prozent der Laufbewegungen gehen nach vorne, ohne dass ein entsprechender Ausgleich geschaffen wird. In der Folge entstehen muskuläre Dysbalancen, die zu schwerwiegenden Problemen führen können. Zudem unterstützt einseitiges Training mit falschen Anreizen diese Entwicklung.

„Häufig fehlt es uns Trainern schlicht und ergreifend am Bewusstsein für diese Zusammenhänge. Das Thema Athletiktraining und hier insbesondere das Thema Bewegungsqualität, sowie die medizinischen Zusammenhänge kommen aufgrund der Dichte der sonstigen Themen in der Trainerausbildung leider viel zu kurz,“ merkte Frederik Neuhaus selbstkritisch an.



Folglich entwickelte das Team ein einfaches und kompaktes Trainingsprogramm, welches die wesentlichen wiederkehrenden Verletzungsmuster in den vergangenen Jahren im HLZ Ahlen in allen teilnehmenden Mannschaften deutlich reduzierte. „Im Gegensatz zu Früher habe ich heute so gut wie keine Bänderrisse oder schwerwiegenden Schulterprobleme mehr,“ resümierte Neuhaus die Bilanz seiner Oberliga B-Jugend aus den vergangenen drei Jahren. Ein Schlüssel zum Erfolg ist hierbei laut Allzeit das „Mitnehmen der Jugendlichen“ selbst. Nur wenn diese verstehen warum sie die Übungen machen und was es ihnen bringt, könnten langfristige und bleibenden Erfolge erzielt werden.

Dass dieses aus seiner Sicht auch mit einem intensiven und umfassenden Athletik-Training zusammenhängt, zeigte Neuhaus in seinem anschließenden Vortrag zum Thema „Modernes Athletiktraining im Handball“, in dem er unter anderem die Vorteile des Langhanteltrainings für Bewegungsqualität, Kraftaufbau und Verletzungsprävention darstellte und grundlegende Übungen für alle Leistungsklassen in der Praxis demonstrierte.

Ergänzt wurde die Fortbildung durch einen Impulsvortrag von Dr. Lino Witte, Arzt und Ernährungsmediziner aus Münster, der in seinem Vortrag die Zusammenhänge und Bedeutung der Ernährung beim Thema Verletzungsprävention und langfristigem Leistungsaufbau anschaulich darstellte.

Frederik Neuhaus

Herausgeber:
Handballverband Westfalen e.V.
Martin-Schmeißer-Weg 16
44227Dortmund