



# HANDBALL-VERBAND NIEDERSACHSEN e.V.

Handball-Verband Niedersachsen e.V. • Maschstraße 20 • 30169 Hannover

An

HVN-Trainerteam

Info: Bezirks-/Kreisvorsitzende mit der Bitte  
um Weiterleitung an die Bezirks-/Kreisjugendwarte

## Geschäftsstelle

Maschstraße 20  
30169 Hannover

Telefon: (0511) 98 99 50  
Telefax: (0511) 98 99 520

Internet: [Http://www.hvn-online.com](http://www.hvn-online.com)  
Email: [mareike.flack@hvn-online.com](mailto:mareike.flack@hvn-online.com)

Bankverbindung:  
Stadtsparkasse Hannover  
BLZ 250 501 80  
Kto.-Nr. 836 036

Unser Ansprechpartner  
Mareike Flack

Unser Zeichen  
FI

Ihr Zeichen

Telefon  
0511/98995-17

Datum  
18.07.2006

Liebe Trainerkollegen und Sportfreunde,

aus erster Hand möchten wir Euch über einen Erfolg des Handball-Verband Niedersachsen informieren: mit Beginn des Schuljahrs 2006/2007 konnte der HVN Plätze im Teilzeitinternat des Olympiastützpunktes (OSP) und des Landessportbundes (LSB) in Hannover realisieren. Sechs HVN-Spielerinnen werden ab September das Teilzeitinternat besuchen!

Damit ist dem HVN ein lange geplanter Schritt zur weiteren intensiven Förderung unserer Kaderathleten gelungen. Seit einiger Zeit unerhalten der OSP und LSB ein in die Akademie des Sports integriertes Internat. Diese Plätze sind bislang den Athleten der Spitzensportarten/Schwerpunktarten vorbehalten. Das Teilzeitinternat (TZI), welches ebenfalls Räumlichkeiten in der Akademie des Sports nutzt, bietet seit vier Jahren Athleten eine duale Karriereplanung in der Koordination von Leistungssport und Schule an.

Die Partnerschulen des Leistungssports, das Humboldt Gymnasium und die KGS Hemmingen, kooperieren in der Form mit der Einrichtung, als dass den Kaderathleten Frühtrainingseinheiten in Abstimmung mit dem Stundenplan ermöglicht werden. Diese optimale Ausrichtung gewährleistet hohe Trainingsumfänge mit individueller Schulung und einer gezielten Aufarbeitung athletischer Defizite. Für den Handball-Verband Niedersachsen bedeutet das, dass wir unseren Athleten erstmals ein konkurrenzfähiges leistungssportliches Angebot machen können.



Nachfolgend möchten wir Euch das HVN-Konzept des Teilzeitinternats kurz vorstellen. So können Anfragen seitens der Athleten oder deren Eltern direkt beantwortet werden. Zugleich erhaltet ihr einen detaillierten Überblick:

### **Welche Athleten können sich bewerben?**

Die Athleten müssen fest dem HVN-Kader angehören und über ein besonderes Entwicklungspotential, auch über die HVN-Kaderstruktur hinaus, verfügen. Die Jugendlichen müssen zudem ein ansprechendes schulisches Leistungsniveau (Zeugnisse) vorweisen können.

### **Wie funktioniert das TZI?**

Die Athleten besuchen eine der beiden oben genannten Partnerschulen. In den normalen Stundenplan werden mindestens zwei Frühtrainingseinheiten integriert. Daraus resultierender Nachholunterricht wird ebenfalls in den Wochenplan eingearbeitet. Das Mittagessen nehmen die Athleten in der Akademie des Sports ein, anschließend erfolgt eine kompetente Hausaufgabenbetreuung. Das TZI findet während der Schulferien nicht statt.

### **Müssen die Athleten den Verein wechseln?**

Nein! Die Sportler wohnen weiter Zuhause und trainieren nach 16.30 Uhr im HVN-/DHB-Stützung, im Heimverein oder gehen anderen Beschäftigungen nach.

### **Wer leitet das Training im TZI und wo findet das Training statt?**

Das Training leitet die hauptamtliche Lehrkraft des HVN, Mareike Flack. Als zweiter Trainer steht Volker Uecker, ebenfalls hauptamtliche HVN-Kraft, zur Verfügung. Durchgeführt wird das Frühtraining auf dem Sportgelände von Hannover 78 und im Olympiastützpunkt. Hannover 78 befindet sich ebenfalls im Sportpark Hannover (Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg). Sämtliche leistungssportliche Leistungen des OSP (medizinische Betreuung - Ärzteteam und Physiotherapie, Laufbahnberatung, Ernährungsberatung) können von den Athleten des TZI genutzt werden.



## Was wird trainiert?

Folgende Trainingsinhalte werden schwerpunktmäßig behandelt:

### Athletik

- Schaffung von ganzkörperkräftigenden Grundlagen
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Haltungsprophylaxe
- Psychoregulation
- Erweiterung des allgemeinen und spezifischen Kraftpotentials = Optimierung der konditionellen motorischen Hauptbeanspruchungsformen
- inter- und intramuskuläre Koordination
- Erweiterung der Flexibilität/Beweglichkeitstraining

### Koordination

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten: der Gleichgewichtsfähigkeit als Präventivansatz (propriozeptives Training), der Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit, der Differenzierungsfähigkeit, der Orientierungsfähigkeit, der Rhythmisierungsfähigkeit und der Kopplungsfähigkeit durch sportartübergreifende Einheiten

### Individualtechnik/Kleingruppe

- Erlernung und Verbesserung von Wurf-/Täuschungsvarianten (Pass, Wurf, Körper) positionsspezifischer als auch positionsungebundener Natur
- Situationsadäquate Wahrnehmung
- Angriffgrundbewegungen, seitliche Bewegungen, Stellungsvorteile erarbeiten mit und ohne Ball, neue Angriffsräume schaffen (Spiel ohne Ball)
- Verbesserung der Handlungsschnelligkeit im 1 gegen 1 und in der Kleingruppe
- Verbesserung der Abwehrtechnik im 1 gegen 1, gegen offensive/defensive Abwehrspielerinnen, gegen einen offensiven/defensiven Verband
- Torwartspezifische Techniken

### Kognitives Training

- Sanakinetik/Gehirnintegrationstraining (Brainkinetik)
- Stresstraining
- Mentaltraining



- Taktik: Handball denken und verstehen lernen

### **Was kostet die Unterbringung im TZI?**

Die wöchentlichen Kosten während der Unterrichtszeit belaufen sich auf 20 Euro pro Athlet. Diesen Anteil muss der Athlet tragen. Der HVN beteiligt sich mit einem zusätzlichen Anteil.

### **Wie und wann kann ich mich bewerben?**

Bewerbungen mit Zeugnissen und Lebenslauf zum TZI können zu jedem Schulhalbjahr beim HVN erfolgen. Detaillierte Auskünfte erteilt Mareike Flack (Telefonnummer 0511-9899517, E-Mail [mareike.flack@hvn-online.com](mailto:mareike.flack@hvn-online.com)). Sie steht gerne auch für individuelle Beratungsgespräche zur Verfügung.

Wir würden uns freuen, mit diesem Angebot, das sicherlich zunächst insbesondere für Vereine aus dem Großraum Hannover von Interesse ist, bei Euch auf offene Ohren zu stoßen. Das Angebot gilt für Jungen und Mädchen zugleich! Zum nächsten Schuljahr möchten wir auch sehr gerne talentierte Jugendspieler integrieren. Zudem wollen wir deutlich unterstreichen, dass wir intensiv daran arbeiten, die Zusammenarbeit mit dem OSP/LSB noch stärker zu intensivieren und auszubauen. Denn nach wie vor ist unser Ziel, für unsere Athleten Vollzeitinternatsplätze in Niedersachsen bereitzuhalten. Daran wollen wir gemeinsam zukunftsorientiert weiterarbeiten.

### **Mit freundlichen Grüßen**

#### **Handball-Verband Niedersachsen e.V.**

*i.A.*

*Mareike Flack  
Hauptamtliche Sportlehrkraft*

*Kathrin Röhlke  
Vize-Präsidentin Jugend*

*Gerald Glöde  
Geschäftsführer*

