

HANDBALLpost

Sommer 2021: Das Magazin für Fans und Vereine aus Sachsen



**DER TRAUM
WIRD WAHR!**

**BSV SACHSEN ZWICKAU
SCHAFT DEN AUFSTIEG
IN DIE 1. BUNDESLIGA**



1991 - 2021
30 Jahre Handballpost

2,95 €

Sein Mai zeichnet sich mit dem Rückgang der Inzidenzwerte, dem ansteigenden Impftempo und den immer flächendeckenderen Testangeboten eine Rückkehr in Richtung „gefühlte Normalität“ ab. Die Hoffnung ist groß, dass bald auch die Halben-Vollkontaktsportart Handball in vertrauter Umgebung mit entsprechenden Konzepten auch an der Basis wieder möglich sein wird. Endlich.

Auf die aktuelle Saison 2020/21 hat das keinen Einfluss mehr. Nach vier Spieltagen und mit dem sich Aufschieben der dritten Welle war es Mitte Oktober schon wieder mit dem Handball unterhalb der Bundesliga vorbei – zunächst ab November mit der Hoffnung unterbrochen, vielleicht doch noch eine Halbserie für eine mögliche Wertung hinzubekommen, danach mit Verweis auf die geltenden Schutzverordnungen zunächst bis zum Jahresende und dann bis Ende Februar ausgesetzt. Schließlich wurde Ende Februar alles abgebrochen, ohne Wertung, ohne Auf- und Absteiger. Ohne Frage, ein schwerer Schlag für alle Beteiligten auf und neben dem Spielfeld. Zum zweiten Mal in Folge keine normale Saison.

Und so bleibt der dieser Ausgabe vorbehaltene Saisonrückblick diesmal auf die sechs sächsischen Bundesligisten beschränkt. Der ist trotz aller Widrigkeiten durchaus positiv. Ganz vorn steht das Abschneiden der Frauen des BSV Sachsen Zwickau. Nach 25-jähriger ungebrochener Zugehörigkeit zur 2. Liga gelang

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

den Zwickauerinnen zum zweiten Mal nach 1995 der Aufstieg in die Beleage des deutschen Frauenhandballs. Die Euphorie ist groß und das Ziel klar formuliert: Die Sächsinnen sind gekommen, um zu bleiben. Interessant ist dazu das Interview mit BSV-Präsidentin Sylvia Wössner auf Seite 7.

Die beiden sächsischen Mitbewerber in 2. Bundesliga der Frauen gehen mit unterschiedlichen Ergebnissen aus der Saison. Der HC Leipzig hat in seiner zweiten Saison nach dem Neustart in der 2. Bundesliga sein ausgerufenes Saisonziel mit Platz 7 erreicht und seine positive Entwicklung bestätigt. Im Gegensatz dazu müssen die Bienen aus Rödertal im achten Jahr der Bundesliga-Zugehörigkeit in der nächsten Saison eine Etage tiefer einen neuen Anlauf nehmen. Vereinschef Andreas Zschiedrich gibt den Staffelstab an der Spalte nach 12 Jahren im Oktober an Michael Theiß weiter. Den Neuanfang komplettiert Maike Daniels als neue Cheftrainerin, die mit ambitionierten Zielen von der Neckersumer Sportunion ins Rödertal kommt. Bei den Männern liegt die Saison zum Redaktionsschluss in den letzten Zügen. Sowohl Erstbundesligist SC DHfK als auch die beiden Zweitligisten EHV Aue und HC Elbflorenz 2006 haben ihre

Ronald Meier,
Geschäftsführer
des Handball-
Verbandes
Sachsen (HVS)



Foto: HVS

Ziele im Wesentlichen erreicht. Neben der Platte sorgte besonders der SC DHfK mit seinem umtriebigen Manager Karsten Günther auf der Pressekonferenz nach dem Spiel am 20. Mai gegen Erlangen für bundesweite Beachtung und einen Durchbruch im Zusammenhang mit einem wissenschaftlich begleiteten kontrollierten Zuschauerbesuch. Eine Woche später war es soweit. Im Heimspiel gegen Titelanwärter Kiel gab es zwar keine Punkte (26:33), aber erstmals seit Oktober konnten wieder 1.000 Zuschauer in Deutschland mit Testkonzept ein Handballspiel live verfolgen. Ein Signal, das Mut und Zuversicht für die kommende Zeit geben kann und wird.

Ronald Meier



04 INTERNATIONAL Tokio 2021



06 NATIONAL 1. + 2. Liga



12 LOKAL Porträt

16 ABC Die Nachwuchsseite

13 REGIONAL Sachsen

17 KREUZ UND QUER Die Verbandsseiten

14 LOKAL Porträt

20 DIE SPIELBEZIRKSSEITEN Nachrichten

15 ZWEI MINUTEN Die Schiedsrichterseite

24 AUFSTELLUNG Die Vereinsseite

25 AUSZEIT Die Ratgeberseite

26 MEISTERTITEL Die Glückwunschseite

DER TRAUM VON GOLD



Die Erleichterung nach dem erfolgreichen Olympia-Qualifikationsturnier Mitte März in Berlin war allen Beteiligten ins Gesicht geschrieben: Spielern, Verantwortlichen, Fans vor dem TV- oder Computer-Bildschirm. Zwei klare Siege gegen Slowenien (36:27) und Algerien (34:26) und ein 25:25-Unentschieden gegen Vizeweltmeister Schweden reichten zu Platz zwei hinter den punktgleichen Schweden und damit zum begehrten Ticket für die Spiele in Tokio. Damit sind die deutschen Handball-Männer zum 14. Mal beim Olympischen Handball-Turnier dabei (dreimal davon die DDR).

Nach der Bronze-Medaille vor fünf Jahren in Rio de Janeiro will das Team von Bundestrainer Alfred Gislason auch in Tokio wieder auf das Podest. Nach der verpatzten Weltmeisterschaft im Januar in Ägypten (Platz 12) glauben wohl nur die kühnsten Optimisten daran, dass das bereits vor einigen Jahren ausgegebene Ziel „Gold“ erreicht werden kann. Favoriten auf den Titel sind andere. Einige von ihnen warten bereits in der Vorrundengruppe A auf die deutschen Handballer. Zum Auftakt am 24. Juli geht es gegen den aktuellen Europameister und WM-Dritten, Spanien. Vier Tage später wartet der Rekordweltmeister und Doppel-Olympiasieger Frankreich auf die deutsche Mannschaft. Im vorletzten der fünf Gruppenspiele spielt das DHB-Team am 30. Juli auch noch gegen das starke norwegische Team, immerhin EM-Dritter von 2020 und Vizeweltmeister von 2017 und 2019. Dazwischen warten die Duelle gegen die starken Außenseiter Argentinien (26. Juli) und Brasilien (1. August). Zunächst geht es darum, als eines der besten vier Teams den Einzug in das Viertelfinale zu schaffen. In Gruppe B stehen sich Weltmeister Dänemark, Vizeweltmeister Schweden, Portugal, Gastgeber Japan, Afrikameister Ägypten und Asienmeister Bahrain gegenüber.

Bundestrainer Alfred Gislason ist sich der Schwere der Aufgabe bewusst. „Unsere Gruppe ist einen Hauch stärker als die Gruppe B. Zu Norwegen, Frankreich und Spanien muss man nicht viel sagen – wir haben sehr etablierte Mannschaften als Gegner. Brasilien kennen wir noch von der WM, Argentinien hat im Januar überrascht und ist ein gefährlicher Gegner. Wir nehmen es, wie es kommt, und freuen uns sehr auf diese Aufgabe.“

Alle Spiele des Olympischen Handballturniers bei Frauen und Männern finden im Yoyogi-Gymnasium statt, der einzigen Wettkampfstätte in Tokio, die schon bei den Olympischen Sommerspielen 1964 im Einsatz war. — *Andreas Neustadt*



Fotos (S.): Ralph Kohler

1. LIGA, WIR SIND DABEI!

Die Frauenmannschaft des BSV Sachsen Zwickau hat den Aufstieg in die 1. Bundesliga geschafft. Und das ganz souverän als Tabellenführer. Nach über einem Vierteljahrhundert in der 2. Liga kehrt der Verein damit in die höchste deutsche Spielklasse zurück. Dazu gilt dem gesamten Team – mit dem Trainerduo Norman Rentsch/Dietmar Schmidt, Mannschaftsverantwortlichen Lars Radecker, Physiotherapeuten Danielo Menge und den hier nicht namentlichen Genannten – ein herzlicher Glückwunsch. „Als Mannschaft sind wir komplett durch die Saison gegangen. Wir hatten keine größeren Verletzungen zu verzeichnen. Die Trainings- und Wettkampfbelastungen konnten wir sehr gut steuern, bezogen auf die Auswahl der Mädchen. Es haben alle ihren Anteil am Aufstieg“, resümierte BSV-Trainer Rentsch nach dem überaus erfolgreichen Saisonabschluss.

Ein ganz wesentlicher Punkt für den Zweitligameistertitel mit 22 Siegen, einem Unentschieden und gerade einmal drei Niederlagen (747:601 Tore, 45:7 Punkte) und den Sprung in die oberste deutsche Spielklasse war die Ausgeglichenheit des Kaders. Dass sich die sechs Zugänge vom vergangenen Sommer so problemlos integrierten, kommt noch hinzu. Neben den erfahrenen Spielerinnen wie Jenny Choinowski (32, seit 2007 in der 1. Mannschaft), der einsatzstarken Kapitänin Isa-Sophia Rösike (27)

den beiden Ungarinnen Petra Nagy (28) und Rebeka Ertl (26) besitzt der BSV mit Lena Hausherr (20), Alisa Pester (22) und Torhüterin Ela Szott (20) auch noch einige junge starke Handballerinnen in der Hinterhand. Die Rückraumspielerin Pia Adams wurde von den Zweitligateams zur „Spielerin der Saison“ gewählt. In den 22 Punktspielen kam die 1,87 Meter große blonde Frau auf eine Torausbeute auf 98/38 Siebenmeter. Die Zwickauerinnen können zudem auf eine imponierende Heimbilanz verweisen. Seit dem 27. Oktober 2019 ist das BSV-Team zu Hause ungeschlagen und erreichte dabei starke 20 Siege und nur ein Unentschieden in Folge.

Natürlich laufen die Vorbereitungen für die kommende Saison längst auf Hochtouren. Der Aufstieg stand ja schließlich bereits einige Wochen vor dem Saisonabschluss fest. Aus dem bestehenden Kader haben bereits fünf Spielerinnen ihre auslaufenden Verträge verlängert. Dabei handelt es sich um die Torhüterin Charley Zenner, die dienstälteste Spielerin Jenny Choinowski und die nordmazedo-

nische Nationalspielerin Simona Stojkovska (alle bis 2022) sowie Alisa Pester und Rebeka Ertl (beide bis 2023). Als ersten Zugang vermeldete der Verein Torhüterin Nele Kurzke. Die 31-jährige Torhüterin kommt vom Bundesligisten BSV Bayer 04 Leverkusen zurück nach Westsachsen, wo sie bereits von 2012 bis 2015 das Tor hütete. Weitere neue Spielerinnen werden in den kommenden Wochen und Monaten sicher noch folgen. Schließlich soll die Saison 2021/22 keine einmalige Stippvisite in der 1. Bundesliga sein.

Nach dem bislang einzigen Bundesliga-Aufstieg 1995 mussten die Zwickauerinnen bereits ein Jahr später als Tabellenletzte mit nur einem Sieg aus 26 Spielen (25 Niederlagen) direkt wieder den Gang in die 2. Bundesliga antreten. Nach der langersehnten Rückkehr wollen die Handballerinnen aus Westsachsen unbedingt „oben bleiben“ und sich in den kommenden Jahren „in der Bundesliga etablieren“, schaut Vereins-Präsidentin Sylvia Wössner kämpferisch nach vorn (siehe Interview Seite 7). — Reiner Thümmler



DIE TROMMELN RUFEN WIEDER!

Der Moment war schon aufregend, das Comeback der Fans in der Leipziger Arena, bei einem Punktspiel der grün-weißen Bundesliga-Handballer. „Der größte Unterschied war tatsächlich beim Einlaufen zu spüren“, stellt Lukas Binder beim Blick auf die Partie gegen den THW Kiel am 27. Mai fest: „Da waren die Trommeln, die Fans, die deinen Namen gerufen haben. Und dann auch bei den Toren abgegangen sind.“ Dass das Spiel klar mit 26:33 an die Kieler ging – gut, „aber es war schon mal wieder eine ganz andere Handball-Stimmung“.

Ein besonderes Erlebnis für den Linksspieler im grün-weißen Trikot – ein weiteres, ganz aktuelles in einer ganz schön langen Reihe. Denn eines ist klar: Wenn man denn wirklich einmal die Bezeichnung „Urgestein“ anwenden möchte, kommt im Kontext des Bundesligisten SC DHfK Leipzig eigentlich nur der 28-Jährige (der am 30. Juni Geburtstag feiert) in Frage. Denn „Bindi“ ist seit 2008 bei den Leipzigern an Bord, hat so ziemlich alle Höhen und Tiefen des grün-weißen Handballs live und in Farbe erlebt. Die Aufstiege bis hinauf in die Beletage des deutschen Handballs, aber auch die bangen Momente, in denen die Abstiegssangst geradezu greifbar war. Mittendrin der Leipziger Junge, gewechselt von der SG LVB zur DHfK-Jugend, hochtalentiert, aber auch geradezu hochnäsig. „Mann, war ich da ein arroganter Fatzke. Ich bin damals selbstverständlich davon ausgegangen, ein großer Handballstar zu werden“, blickte er zurück auf seinen Start in den geliebten Sport. Mit einer gewissen Ambivalenz war Handball doch ein Lebensretter, aber aus genannten Grund auch die Ursache für die gescheiterte Schulkarriere. Ein Handballstar braucht doch keinen Abschluss ...

Er ist ein „Urgestein“ beim SC DHfK Leipzig und wartet in dieser Spielzeit mit bärenstarken Leistungen auf: Linksspieler Lukas Binder ist als gebürtiger Leipzig seit 2008 ein Teil der grün-weißen Truppe. „Wenn man beim SC DHfK groß geworden ist, dann geht es nicht um das Ego“, dieses wichtige Wissen hat der 28-jährige mitgenommen – und seinen Vertrag vor Kurzem bis 2025 verlängert.

Der HC Rödertal spielt künftig in der 3. Liga

DER ABSTIEG WAR NICHT MEHR ZU VERHINDERN

Der Schwarm der Bienen zieht sich nun auf neue Felder zur Honig(Erfolgs)-suche zurück. Gesucht wird ein neustrukturiertes, ambitioniertes Team. Es gilt nun, die volle Aufmerksamkeit und Konzentration der neuen, bestimmt nicht leichteren, Liga zu schenken. Der scheidende Präsident Andreas Zschiedrich dazu: „Der Abstieg ist perfekt, die Relegation auf Rang zwölf nicht mehr erreichbar. Von den 20 Vertragsspielerinnen bleiben definitiv zehn, hoffentlich noch mehr. Trotz allem gehen wir den sofortigen Wiederaufstieg an. Die dritte Liga ist für uns sicher eine Wundertüte. Sie hat diese Saison nicht gespielt. So konnten wir kein Team und keine Spielerin beobachten. Das Angebot ist dadurch unklar. Aber es gibt auch mehrere aufstiegsambitionierte Vereine.“

Erst spät, Ende März, wurde Chefcoach Karsten Schneider beurlaubt und Egle Kalinauskaite als Interimscoach gewonnen. Vor allem mit dem 32:27-Auswärtssieg in Nürtingen, dem 28:27 in Waiblingen sowie vier der neun Punkte

aus sieben Partien unter Kalinauskaite konnten als Lichtblicke verzeichnet werden. Große Verluste sind die Abgänge der besten Werferinnen Tabea Pollakowski und Emilia Ronge. Bei der Trainersuche wurde der Verein mit Maike Daniels (Neckarsulm, früher HCL) bereits fündig. Unabhängig davon wurde für die A-Jugend-Bundesliga, die 3. Liga Frauen und das Juniorsteam in der Mitteldeutschen Oberliga (MDOL) gemeldet. In der Sachsenliga spielen die A-, B-, C- und D-Jugend weiblich sowie darunter die A- bis F-Jugend. Mehr als bisher muss dann auch auf den Nachwuchs gesetzt werden. Die Auflösung der Spielgemeinschaft mit Radeberg sollte da auch nicht groß ins Gewicht fallen. Beide Vereine stehen zur weiteren fruchtbaren Zusammenarbeit. Ziel ist es jetzt, eine durchweg erfolgreiche Saison 2021/22 zu spielen. Die weitere Ausrichtung des Vereins wird mit der Wahl des Präsidiums im Oktober vollzogen. Das ist personell wie politisch eine große Aufgabe. Um dann auch seinem designierten



Der Blick geht nach vorn:
Anna Franckova ist eine der Aktivpositionen im Bie- nenteam. Der HCR hofft, dass sie auch in der 3. Liga bleibt.

Foto: HC Rödertal

Nachfolger Michael Theiß im Oktober ein starkes Team und einen intakten Verein zu übergeben, ist Andreas Zschiedrich weiter hart gefordert. Erst dann steht der Handball-Ruhestand für ihn an. — Eberhard Neumann

HC Leipzig beeindruckt auch in seiner zweiten Zweitliga-Saison mit Tempo und Spielfreude

SAISONZIEL KLAR ERREICHT



Starke Leis- tungen: Stefanie Hummel hat auch in dieser Saison beim HCL ihre Führungs- qualitäten unter Beweis gestellt.

brochen waren – und erst im neuen Jahr fortgesetzt worden. Dabei hat das HCL-Team von Trainer Fabian Kunze bei sechs Auftritten in Folge nichts Zählbares eingefahren. Doch danach war die Durststrecke beendet – und die Erfolgsspur wieder gefunden, die eine Zwischenbilanz von 22:20 Punkten einbrachte. „Trotz der kritischen Phase im Januar und Februar haben wir unser Saisonziel mit Platz sieben bis neun stets fest im Visier behalten“, sagte Coach Kunze. Obwohl in der Saison-Schlussphase die Niederlagen in Wuppertal und Solingen vor allem aufgrund von Personalmanagel (Einsatz von acht A-Jugend-Spielerinnen) nicht abgewendet werden konnten, wurde dennoch das Punktekonto ausgeglichen (25:25). Zum Saisonabschluss am 22. Mai legte das HCL-Team in der Halle Brüderstraße gegen den Tabellendritten H2Ku Herrenberg noch einmal alles auf das Parkett. Am Ende stand ein 36:26-Sieg und der siebte Platz in der Abschlusstabale. Damit haben die Leipzigerinnen ihr Saisonziel erreicht. — Horst Hampe

Nationaltorhüterin Anja Kreitzcick macht Lust auf eine sommerliche Handball-Variante

SONNE, SAND, BEACHEN!



Foto: Sabine Kreitzcick

Anja Kreitzcick (vorn l.) mit den Minga Turtles: In dem Beach-handball-Team aus Bayern spielen auch Lilli Röpcke (hinten links) und Marie-Luise Kretzschmar (hinten r.v.r.) mit.

Sommer, Sonne, Sand ... Moment mal, Sand? Im Handball? Geht das? Und ob das geht, weiß Anja Kreitzcick ganz genau: Die 21-Jährige kannte man als Torfrau beim HC Leipzig (in der kommenden Saison steht sie im Juniorteam-Gehäuse von Union Halle-Neustadt), doch sie ist auch wichtiger Teil der Minga Turtles und der deutschen Beachhandball-Nationalmannschaft.

„Das macht schon etwas mit einem, wenn man den Adler auf dem Trikot hat“, überlegt Anja Kreitzcick: „Als Nationalspielerin hat man auch eine Verpflichtung, eine Vorbildfunktion. Und gerade beim Beachen geht es dann um die richtige Balance zwischen Spaß und Ernsthaftigkeit.“ Was schon einmal zeigt, dass Beachhandball durchaus einen besonderen Status hat und davon versteht die Torfrau aus Bayern eine ganze Menge: Einst spielte sie beim TSV Ismaning am Handball, einer absoluten Beach-Hochburg. „Und gleich bei der Premiere mit den A-Juniorinnen haben wir die bayerische Meisterschaft geholt.“ Es sollte beispielsweise noch eine Bronzemedaille bei der EM mit der Nationalmannschaft dazukommen.

Es war aber nicht nur der sportliche Erfolg, der sofort die Leidenschaft entfachte: Da war einerseits dieses ganz besondere Lebensgefühl eben mit Sommer, Sonne, Sand – ganz ähnlich wie beim Beachvolleyball. „Es macht so viel Spaß: Gerade bei den Turnieren, beim Zelten und auch dem gemeinsamen Feiern am Abend“, erzählt sie: „Man freut sich auf

jedes Turnier, weil man sich endlich mal wieder sieht.“ Andererseits bietet das Regel-Handbuch jede Menge sportliche Herausforderungen: Berührungen sind absolut tabu, dafür Kniffe wie der Kempa-Trick und artistische Drehungen beim Torewerfen gefragt. Und eines gefällt Anja Kreitzcick: Als Torfrau spielt sie im Teamgefüge (das während der Partie aus einem Torwart und drei Feldspielern besteht) eine ganz besondere Rolle. Zum einen kann sie sich ins Angriffsspiel einschalten und andererseits wird sie beim Torewerfen belohnt: „Jedes Tor vom Torwart zählt zwei Punkte.“ Ohnehin, das Zählen ist ‘ne Wissenschaft für sich: Jede Halbzeit wird gesondert gewertet. Steht es am Ende unentschieden, muss ein Penalty her – dann auch gern mal „mit einer großen Portion Glück“.

Für die 21-Jährige ist der Wechsel von der Halle auf den Sand (und zurück) eine nicht zu unterschätzende Herausforderung und ein Riesenspaß. Weil die Erfahrungen aus der Halle auf Sand helfen können, aber nicht immer entscheidend sind. „Durch das kontaktlose Spiel sind beim Beachen

andere Qualitäten als in der Bundesliga gefragt. Auf den Außen braucht man Geschwindigkeit, auch mit Sprungkraft kann man punkten. Und im Tor gilt: Die kurze Ecke ist immer meine. Die lange wird durch die Abwehr abgedeckt – wenn ich etwa mit Marie-Luise Kretzschmar zusammen spiele, kann ich mich felsenfest darauf verlassen, dass die lange Ecke zu ist.“ Ja, auch diese ehemalige HCL-Spielerin steht sowohl im Kader der Minga Turtles (der Name kommt von München als Homebase und den Teenage Mutant Ninja Turtles) als auch der Nationalmannschaft. Und gemeinsam hofft man auf Turniere im Sommer 2021, auf die Deutschen Meisterschaften Ende Juni und später die EM. Für all jene, die auch mal in den Sand wollen, hat Anja Kreitzcick einen guten Rat – einfach ausprobieren! Ganz gleich, in welcher Liga man unterwegs ist. „Vielleicht gibt es auch in der Region mal ein paar Turniere, bei denen man an den Start gehen kann. Ohnehin wäre Leipzig perfekt für eine Beachhandball-Hochburg mit den ganzen Seen rund um die Stadt ...“ — Jens Wagner

DHB-Cooking des Handball-Verbandes Sachsen

TOLLES EVENT FÜR DEN HANDBALL-NACHWUCHS

Nicht immer nur Salat: Seit vielen Jahren versorgt Nils Walbrecht die deutsche Handball-Nationalmannschaft mit gesundem und vielfältigem Essen.

Foto: Sascha Kähn/DHB



Sportliches aus der Küche: Nils Walbrecht gab beim kurzweiligen Online-Kochkurs jede Menge Tipps für die schnelle Zubereitung von gesundem und leckerem Porridge und Smoothie.

Foto: Alexandra Mazzucco



Ende April hatten die Sportlerinnen und Sportler der Jahrgänge 2004 (m), 2005 (m und w) und 2006 (w) die Möglichkeit, an einem Fortbildungsangebot zum Thema Ernährung teilzunehmen. Diese Gelegenheit, die vom deutschen Handballbund (DHB) kostenlos angeboten wurde, wollte sich der Handball-Verband Sachsen nicht entgehen lassen. Das Angebot galt zunächst für zwei Veranstaltungen und konnte je nach Bedarf auf eigene Kosten erweitert werden.

Koch und Ernährungsberater Nils Walbrecht, der unter anderem seit 2018 auch Koch der deutschen Nationalmannschaft der Herren ist, stellte in einem Online-Meeting zwei Rezepte vor. Die Sportlerinnen und Sportler wurden animiert mit zu kochen und hatten am Ende die Möglichkeit, in einer ausführlichen Gesprächsrunde Fragen jeglicher Art zum Thema Ernährung zu stellen. Mit den Worten: „Porridge zubereiten ist für mich wie Zahneputzen – eine tägliche Routine“, wurde auch schon die Kochstunde von Nils eingeläutet. Dieser Porridge, den Nils unter anderem auch jeden Morgen der Männer-Nationalmannschaft zur Verfügung stellt, hat den Vorteil, dass er durch die Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel konstant hält. Dadurch bleibt die Leistungskurve relativ beständig und hilft dem Körper, nicht so leicht in eine Müdigkeit zu fallen. Nachdem das Frühstück zubereitet wurde, folgte ein Smoothie. Dieser ist vor allem direkt nach einem Training bzw. direkt nach einer Belastung hilfreich, um die Energiespeicher schnell wieder aufzufüllen. Auch das zweite Rezept wurde mit viel Freude und

Neugier zubereitet und durfte danach von den Kochbegeisterten selber verkostet werden. Im weiteren Verlauf stellt sich Nils den Fragen aller Art zum Thema „Ernährung“. Mit großem Interesse entstand eine ausgiebige Gesprächsrunde, bei dem u.a. folgende Anliegen besprochen wurden: „Was kann ich kurz vor dem Spiel noch zu mir nehmen?“, „Gibt es eine bevorzugte Milchvariante, die für den Porridge am besten geeignet ist?“, „Muss es Porridge sein, oder kann ich auch weiterhin mein Wurstbrot morgens essen?“. Mit diesen und vielen weiteren spannenden Themen wurde der Experte konfron-

tiert und er gab den Sportlinnen und Sportlern Tipps mit auf den Weg. Nach einer Stunde, die wie im Flug vergangen ist, endete dann auch schon das tolle Event. Auch der Landestrainer Jacob Dietrich zeigte sich von der Veranstaltung begeistert: „Es waren vier tolle Veranstaltungen und für die Jungs und Mädels ein wirklicher Input mit Blick auf eine sportlergerechte Ernährung im Leistungssport. Ein großes Dankeschön geht dabei vor allem an den DHB für das tolle Angebot und an Nils Walbrecht für kurzweilige und informative Koch- und Ernährungsstunden!“ — Alexandra Mazzucco

KURZANLEITUNGEN

Porridge:

- 300ml einer pflanzlich basierten Milch zum Kochen bringen
- Anschließend 50g Haferflocken 6 bis 7 Minuten lang quellen lassen
- In der Zwischenzeit Nüsse und Obst nach Belieben klein schneiden
- Im letzten Schritt alles zusammenfügen und ein schnelles leckeres Frühstück genießen

Smoothie:

- 300ml einer pflanzlich basierten Milch
- 1 reife Banane
- 1 Esslöffel Leinöl
- Acai oder Goji-Beere (150g Beerenmix)
- Alles zusammen mixen und den Shake genießen

Quelle: „Erfolg ist Anders!“, Kochbuch und Ernährungsleitfaden von Nils Walbrecht www.kochen-ist-vital.de



Serie „Wir machen Sachsens Handball stark“ – Teil 13: Kerstin Meinert, Trainerin und Funktionärin beim Geringswalder HV

EIN LEBEN FÜR DEN HANDBALL



Was wäre Handball ohne die unzähligen Helden des Alltags, die Ehrenamtlichen und positiv Verrückten? Die Handballpost geht dieser Frage nach und stellt in einer Serie die Handball-Macher im Freistaat vor – in Teil 13: Kerstin Meinert vom Geringswalder HV

W^{er} mit Kerstin Meinert ein Gespräch führt, stellt schnell fest, dass diese Frau voller Energie steckt. Obwohl sie in ihrem Heimatort Geringswalde seit 25 Jahren einen Party-service betreibt und damit täglich die kleinen und großen Hürden des Unternehmertums überspringen muss, hat die 58-Jährige in den vergangenen Jahren die Entwicklung des Geringswalder HV entscheidend mitgeprägt.

Dabei mischte die verheiratete Mutter zweier Kinder nicht nur als Spielerin auf dem Parkett mit, sondern ist nach wie vor auch als Trainerin und Funktionärin aktiv. Die Liebe zur Sportart bekam sie offenbar von ihrer Mutter in die Wiege gelegt. „Sie hat ebenfalls Handball gespielt. Ich war als Kind immer mit dabei und konnte somit in der Region sämtliche Sporthallen, in denen ich auch einige Freundinnen hatte“, blickt Kerstin Meinert zurück. Die Inspiration für eine eigene Karriere holte sie sich ausgerechnet in einer Begegnung, nach der sich andere sicherlich ganz schnell ein anderes Hobby gesucht hätten. „Mein allererstes Spiel habe ich im Alter von 11 Jahren in Penig absolviert. Dort bekamen wir richtig eins auf die Mütze, mehr als 40 Gegentore und ich noch einen schmerzenden Schlag auf den Kopf. Dennoch war ich nach dem Abpfiff sehr zufrieden“, berichtet die engagierte Frau. Denn ihre Mannschaft brachte es gerade einmal auf zwei Tore – erzielt von Kerstin Meinert. „Das machte mich so stolz, dass ich ab sofort nur noch Handball spielen wollte und der Leichtathletik, die ich bis dahin auch betrieb, eine Absage erteilte“, sagt die ehemalige Aufbauspielerin. Die Zeiten der klaren Niederlagen waren auch bald

Beim Handball „hängen geblieben“: Den einen oder anderen Pokal hat Kerstin Meinert dabei bereits in den Händen gehalten.

Ein Bild aus alten Tagen: Mit dem Team des Geringswalder HV war Kerstin Meinert (hinten, 3.v.l.) in der Saison 1997/98 sehr erfolgreich.



Foto: Archiv privat



Foto: Knut Berger

vorbei So holte sie sich als Mitglied von Geringswalder Nachwuchsmannschaften so manchen Sieg bei diversen Kreisspartakiaden und galt auch später als eine Leistungsträgerin auf dem Parkett.

Sicherlich zählte Geringswalde nie zu den leistungssportlichen Handball-Hochburgen in Sachsen. Doch die Begeisterung, der Zusammenschnitt und die Förderung des Nachwuchses beim Geringswalder HV kann durchaus als höherklassig eingestuft werden. „Wir haben grundsätzlich immer auf Kreisebene gespielt. In der Saison 1997/98 hätten wir mit dem Frauenteam in die Bezirksklasse aufsteigen können, verzichteten aber aus finanziellen Gründen darauf. Schließlich verfügen wir in Geringswalde über keine Sporthalle mit den erforderlichen Abmessungen und müssen uns in anderen Kommunen stets einmieten“, schildert Kerstin Meinert die Situation. Sie mischte mit großer Begeisterung

und stets hoch motiviert bis 2013 auf dem Parkett aktiv mit, bis ein Kreuzbandriss der Laufbahn ein Ende setzte. Dadurch erkalte die Liebe zum Handball aber keineswegs. Nach Beendigung der Spielerlaufbahn übernahm die Unternehmerin aus Geringswalde das Training verschiedener Nachwuchsteams und ist seit rund 20 Jahren im Besitz einer Schiedsrichter-Lizenz.

„Wir haben uns vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie wirklich sehr viel Mühe gegeben, auch in Kooperation mit den Handballvereinen aus Mittweida und Rochlitz, verschiedene Nachwuchsteams aufzubauen. Mittlerweile sind wir dabei, den Trainingsbetrieb im Rahmen unserer Möglichkeiten wieder aufzunehmen“, erklärt Kerstin Meinert, die zugleich auf mehr Normalität hofft. Denn wie in jedem Jahr ist auch 2021 wieder eine Vereinsausfahrt des Geringswalder HV geplant, wobei das aktuelle Ziel „Türkei“ lautet. Auch die Saisonabschlussfahrten im Kinderbereich soll es weiterhin geben. In ihrer Freizeit bastelt die Handball-Aktivistin gern und studiert mit Gleichgesinnten bunte Programme ein, die dann zum Beispiel bei diversen Vereinsfeiern und Geburtstagen aufgeführt werden. Um das Vereinsleben des Geringswalder HV nach Corona schnell wieder richtig auf Touren zu bringen, steht Kerstin Meinert bereit. Schließlich steckt sie nach wie vor voller Energie. — Knut Berger

Positive Entwicklung

SCHIEDSRICHTER ERFOLGREICH IM BEZIRK



Sachsen-Mitte blickt trotz des Saisonabbruchs auf eine gute Entwicklung seiner Schiedsrichter. Der angehende Abiturient Arthur Punte und sein Partner Nico Lippoldes haben es nach einem Jahr in den Nachwuchskader des HVS geschafft. Arthur und Nico wurde der Handball in die Wiege gelegt. Nicos Opa spielte erfolgreich in der DDR-Oberliga bei Motor Gohlis-Nord Leipzig und Lok Gera. Der Name Punte ist im Spielbezirk kein unbekannter. Somit war für beide die sportliche Richtung vorgegeben. Der Schiedsrichterausschuss hatte wenig Mühe, beide als Team zusammenzubringen. Schon nach den ersten Spielen der beiden Jungspunde wurde vielen im Schiedsrichterwesen klar, welches Potenzial in ihnen steckt. Durch Coaching wurde Sicherheit vermittelt und Lernanstöße gegeben. Das Feedback der Vereine belegte ebenfalls die positive Entwicklung der Jungs, bevor Corona die Saison und damit auch Einsatzmöglichkeiten für die Schiedsrichter beendete.

Auch im weiblichen Bereich gab es in den vergangenen Jahren Erfolge. Kristin Richter und Anna Marek sind im Frauenkader des HVS eine Bereicherung. Dazu kommen Melanie Friedrich und Andrea Hesse, die im letzten Jahr einen erfolgreichen Sprung gemacht haben. Beide gehören jetzt dem MHV-Frauenkader an. „Mit 15 Jahren habe ich meinen Schiedsrichterschein gemacht –

Starke Entwicklungen an der Pfeife:
v.l.: Arthur Punte und Nico Lippoldes sowie Andrea Hesse und Melanie Friedrich.

ehrlich gesagt, um mein Taschengeld aufzubessern. Ich habe aber schnell Gefallen an der Pfeiferei gefunden und irgendwann mehr Spaß daran gehabt, mich als Schiedsrichterin weiterzuentwickeln, sodass das Spielen in den Hintergrund getreten ist“, berichtet Andrea Hesse über Ihren Weg zur Schiedsrichterin. Beide haben große Unterstützung bekommen, äußerte sich Melanie. „Bei Fragen konnten wir jederzeit alle im Bezirk kontaktieren. Als wir begonnen haben, gemeinsam zu pfeifen, hatten wir in Schiedsrichterwart Lars Thomas immer einen guten Ansprechpartner im Spielbezirk Sachsen-Mitte.“ Dieser verweist bei diesen Resultaten auf die breite Unterstützung in der SBL und im Schiedsrichter-Ausschuss: „Ohne die Hilfe vieler wäre so eine intensive Betreuung der Schiedsrichter nicht möglich. Mein Dank geht stellvertretend an Ralf Petzold, Janina Albrecht und Linda Berndt.“ Zum positiven Bild gehören auch der Aufstieg von Christian Dierigen/Rico Tille sowie Stefan Lösch/Alexander Schwarze. Beide Teams gehören in der nächsten Saison dem A-Kader des HVS an. —— Lars Thomas

Der langjährige Spielwart Mathias Zocher hört auf

DIE TECHNISCHE KOMMISSION SUCHT MITSTREITER

Der langjährige Spielwart Mathias Zocher scheidet zur neuen Saison auf eigenen Wunsch aus der Technischen Kommission (TK) aus, da er sich mehr auf der Vereinsebene gefordert sieht. „Für beides reicht

meine Freizeit leider nicht“, bedauert Mathias Zocher. TK-Chef Bernd Graupner bedankte sich vor Kurzem für die zuverlässige und engagierte Mitarbeit in den vergangenen Jahren. „Die Blumen werden wir nachreichen

und die Kontinuität der Arbeit ist gesichert. Trotzdem würden wir uns über neue Interessenten freuen, damit eine gute Einarbeitung und auch eine langfristige Stabilität gesichert werden.“ —— jg

DIE 2021 IM LSB GEMELDETE HANDBALL- VEREINE MIT DEN MEISTEN MITGLIEDERN

Verein	Mitglieder 2021
HSV Weintöhla	403
Radebeuler HV	386
SV Plauen-Oberlosa 1904	361
HC Großenhain	318
SV Rotation Weißenborn	314
SC DHfK Leipzig	308
HC Elbflorenz 2006	290
SG Klotzsche	285
NHV Concordia Delitzsch	280
HC Annaberg-Buchholz	279
HC Einheit Plauen	269
VfB 1999 Bischofswerda	268
Radeberger SV	262
HC Glauchau/Meerane	261
BSV Limbach-Oberfrohna	260
SV Koweg Görlitz	258
TBSV Neugersdorf 1990	258
SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig	252
USV TU Dresden	251
HSG Rückmarsdorf 1919	248
Burgstädter HC	244
HV Schwarz-Weiß Sohland	238
SG Kurort Hartha	233
ESV Dresden	222
Oberlausitzer HC Bernstadt	219
HSV Dresden	210
Leipziger SV Südwest	210
HSV Mölkau-Die Haie	210
HC Leipzig	209
HSG Freiberg	204
HV Grüna e. V.	200
HSV 1923 Pulsnitz	194
Turbine Leipzig	192
SG Leipziger Verkehrsbetriebe	190
SSV Heidenau	190
VfL Waldheim 54	187
MSV Handball Dresden	184
LHV Hoyerswerda	180
VfB Torgau	180
SG Germania Zwenkau	178
HC Rödertal	177
SG Neudorf	176
VfB Eilenburg	175
HV 90 Klingenthal	170
BSC Victoria Naunhof	167
SSV Rottluff/Chemnitz	166
SF 01 Dresden-Nord	164
SC Riesa	164
HV Chemnitz	162

TRAINING FÜR ZUHAUSE

Seit Monaten steht der Handball-Betrieb unterhalb der Bundesligen wegen der Corona-Pandemie still. Und auch in den kommenden Wochen wird in den Sporthallen des Freistaates nicht viel passieren. Schließlich stehen die Sommerferien vor der Tür. Vor dem Start der Vorbereitung auf die kommende Saison – hoffentlich ohne Corona-Pause – werden noch einige Wochen ins Land gehen. Damit die handballfreie Zeit bis dahin nicht zu lang wird, gibt es hier ein paar digitale Ideen für das „private Training“.

Einfach fit – mit dem DHB

Wer nach all der Corona-Faulheit wieder in Form kommen will, für den bietet der Deutsche Handballbund Video-Workouts unter dem Motto „Wir machen stark – fit mit dem DHB“ an. Diese sind auf der Internetseite (www.dhb.de) und dem Youtubekanal des Verbandes zu finden.

Nach der Saison ist vor der Saison. Wer auf der Suche nach Übungen für sein Handball-Home-Training sucht, wird auch unter www.handballtraining.tv fündig. Das Portal bietet übrigens auch jede Menge Impulse für Trainerinnen und Trainer.

Jede Menge Inspiration

Trainerinnen und Trainer, die Inspirationen für ihre Trainingseinheiten suchen, sind auf www.learnhandball.com genau richtig. Hier sind mehr als 500 Videos in verschiedenen Kategorien mit unterhaltsamen Übungen zu finden. Da kommt auch der Spaß für die Spielerinnen und Spieler garantiert nicht zu kurz. Übrigens: jeder Verein bekommt einen kostenlosen Zugang zu diesem System.

Der Hannibal-Pass: Perfekt für den Handball-Einstieg

Für Kinder, die mit dem Gedanken spielen, mit dem Handballspielen anzufangen, ist der Hanibal-Pass genau das Richtige. Mit dem Handball-Spielabzeichen des DHB finden Sechs- bis Elfjährige auf dhb-hannibal-challenge.de den spielerischen Einstieg in den Handballsport, garniert mit vielen individuellen Erfolgserlebnissen.

Training unter freiem Himmel

Bei schönem Sommerwetter kann man übrigens auch draußen trainieren – egal ob im Park, auf dem eigenen Hof oder am Strand. Zahlreiche Tipps für das Outdoor-Training gibt es unter anderem auf www.mein-handball-ticket.de.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Der HVS gratuliert im Juli, August und September folgenden Jubilaren

Geburts-
tage

Zum 80. Geburtstag

11.07. Dr. Dieter Jungmichl (1. Präsident HVS)
27.09. Eberhard Kitsch, TSV Radeburg

Zum 70. Geburtstag

30.07. Steffen Friedrich, USV TU Dresden
15.09. Wolfgang Kaiser, TSV Penig
18.08. Hubert Baier (1. Vizepräsident HVS)

Zum 65. Geburtstag

20.08. Dieter Mähnert, HV Glesien
06.09. Sonja Kick, SG Stahl Chemnitz
18.09. Steffen Wehner, ESV Lok Pirna
25.09. Dieter Greß, HC Großenhain
29.09. Winfried Ernst, TBSV Neugersdorf 1990
30.09. Volker Nobs, Colmnitzer SV

Zum 60. Geburtstag

11.07. Steffen Kleber, TuS Coswig
17.07. Pia Baumann, Bornaeer HV 09
19.07. Torsten Prenzel, HCS Neustadt-Sebnitz
08.08. Klaus Weiß, Coswiger HSG
15.08. Uwe Buschbeck, HC Leipzig
01.09. Tilo Tachowsky, HV Eibau
03.09. Knut März, Rodewischer Handballwölfe
11.09. Detlef Seidel, Roßweiner SV
16.09. Manuela Liebe, SV Leisnig 90
28.09. Thomas York, NSV Gelb-Weiß Görlitz

Zum 55. Geburtstag

04.07. Michael Gräfe, SG Oberlichtenau
04.07. Frank Pietzsch, TSV 1886 Markkleeberg
18.07. Ronald Hein, SV Chemie Zwickau
23.07. Heiko Loose, SC Riesa
24.07. Thomas Boyde, Leipziger HV Nord
18.08. Sven Brodberg, SV Rotation Weißenborn
20.08. Uwe Liese, HSV 1923 Pulsnitz
16.09. Peter Westerbeek, HV Schwarz-Weiß Sohland
19.09. Torsten Miersch, SG Kurort Hartha
21.09. Sigrid Evers, SV Lok Mitte Leipzig
27.09. Kerstin Schmieder, SG Weixdorf
28.09. Detlef Lumpe, Rodewischer Handballwölfe



Ehrungen
Der HVS ehrt im zweiten Quartal folgende Sportfreundinnen und Sportfreunde

Ehrennadel HVS in Silber

Frank Kasche (70), LHV Hoyerswerda
Werner Schacht (66) LHV Hoyerswerda
Markus Fröhlich (42), TSV Lichtenanne

Ehrennadel HVS in Bronze

Ilse Wenk (69), LHV Hoyerswerda
Mario Kunold (63), LHV Hoyerswerda
Mario Stephan (35), LHV Hoyerswerda
Dandy Köbernick (30), TSV Lichtenanne

DIE PARTY WIRD NACHGEHOLT



Foto: Knut Berger

70 Jahre und
kein bisschen
ruhiger:
Eberhard
Neumann ist
dem Hand-
ball auch
heute noch in
verschie-
denen Funk-
tionen treu.

Sein 70. Geburtstag verlief am 2. April 2021 völlig unspektakulär und ohne Gäste. Dabei hätte Eberhard Neumann gern gefeiert, doch die Corona-Pandemie verhinderte die geplante Party.

„Das wird hoffentlich alles im Oktober nachgeholt“, zeigt sich der Pressewart des Handball-Verbandes-Sachsens zuversichtlich, seinen „Siebzigsten“ doch noch im gewünschten Rahmen begehen zu können. Dann wird sicherlich auch so manche Handball-Geschichte erzählt, denn der gebürtige Eibauer ist seit seinem 7. Lebensjahr der Sportart eng verbunden. „Mein Heimatort galt einst als eine Hochburg im Großfeldhandball“, sagt der Jubilar, der zunächst das Trikot von Fortschritt Eibau trug und nach seinem Umzug als Feldspieler ab 1974 für Lautex Neugersdorf auf Torejagd ging.

Nachdem sich sein Lebensmittelpunkt im Jahr 1982 nach Bautzen verlagert hatte, baute der Diplom-Ingenieur für Bauwesen an der Stadt an der Spree eine Handball-Nachwuchsabteilung auf, die bis zur Wende immerhin zehn Mannschaften umfasste. Zwischen 1990 und 1998 legte Neumann aus beruflichen Gründen eine Pause ein, um dann als Abteilungsleiter bei der SG Obergurig/Bautzen einzusteigen. „Damals lief ich auch noch für die 2. Mannschaft auf“, erinnert sich der Ostsachse. Kurz darauf war er auch als Funktionär dabei, als die HSG Bautzen

aus der Taufe gehoben wurde. Die Blütezeit dieses Vereins ist zwar längst vorbei, doch Eberhard Neumann ist auch heute noch dabei, wenn sich die verbliebenen HSG-Aktivisten in verschiedenen Grundschulen um die Absicherung eines so genannten Ganztagsangebots „Handball“ kümmern. Zwischen 2002 und 2007 stand der verheiratete Vater zweier Kinder an der Spitze der Spielbezirksleitung Ost-sachsen und mischt seit dem Jahr 1998 als Redakteur auch bei der Handballpost mit. — Knut Berger

IMPRESSUM

Herausgeber

Handball-Verband Sachsen (HVS)
Geschäftsführer: Ronald Meier
Am Sportforum 3
04105 Leipzig
Telefon: 0341 9832070
info@hvs-handball.de
www.hvs-handball.de

Verlag

Leipzig Media GmbH –
Ein Unternehmen der Leipziger Volkszeitung
Geschäftsführung: Björn Steigert,
Thomas Jochemko
Vermarktung: Thomas Jochemko
Redaktion: Andreas Neustadt, Jens Wagner
Satz: Christiane Kunze, Silke Kaiser

Druck

Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG

Titelfoto

Die Zwickauerinnen feiern den Aufstieg in die 1. Bundesliga. Foto: Ralph Köhler/propicture

Redaktionsschluss

8. Juni 2021

„Handballpost – Das Magazin für Fans und Vereine aus Sachsen“ erscheint vierteljährlich und das nächste Mal am 21. September 2021.