

HSG lässt es locker angehen

HANDBALL Oberliga-Kader umfasst 18 Spielerinnen

VON MARTINA SOMMERLADE



Anweisungen: Trainer Chris Ludwig bereitet sein Team schon seit vielen Wochen auf die neue Saison vor. Mit dabei ist auch wieder Annika Neurath. Foto: Martina Sommerlade

Wolfhagen – Nach der langen Corona-Pause sehnen die Oberliga-Handballerinnen der HSG Hoof/Sand/Wolfhagen den Saisonstart herbei. „Wir sind heiß und können es kaum erwarten, endlich wieder Handball spielen zu dürfen“, sagt Trainer Chris Ludwig.

Entsprechend früh hat der HSG-Coach sein Team zur Vorbereitung zusammengetrommelt. „Nach so einer langen Zeit ohne die gewohnte Belastung gilt es, behutsam mit den Übungseinheiten zu beginnen“, so Ludwig. Daher startete er schon vor Monaten mit leichtem Training zur Stärkung der Muskulatur. „Wir haben es bewusst locker angehen lassen, um eine Überbelastung zu vermeiden. Das ist eine große Gefahr, die wir nicht riskieren wollten.“

13 Monate ohne Handball sei eine lange Zeit. Eine Zeitspanne, die auch Spuren bei den Aktiven hinterlassen hat. „Meine Spielerinnen müssen sich an vieles erst wieder gewöhnen“, so Ludwig. Wie beispielsweise an die Hallenschuhe, die zuletzt ungenutzt im Schrank standen und jetzt erstmalig wieder zum Einsatz kamen.“ Da kommt es schon mal zu Blasen an den Füßen“, sagt Ludwig.

Gewöhnungsbedürftig ist für sein Team auch das Spielen mit Harz. „Es ist ein ganz anderes Ballgefühl und erfordert eine andere Wurf- und Passtechnik, die natürlich auch vermehrt trainiert werden müssen“, erläutert der Routinier.

Erste Erfahrungen konnten sein Team schon in den zuletzt absolvierten Trainingsspielen damit sammeln. „Einigen gelingt es schon ganz gut, andere haben ein wenig mehr damit zu kämpfen. Doch bis zum Saisonstart werden sicher alle Spielerinnen fit darin sein.“

In die neue Oberliga-Saison startet Ludwig mit einem Kader von 18 Spielerinnen. Verstärkt hat sich die HSG zum einen mit Dominique Sawyer, die neben Nathalie Weinrich und Andrea Garder das Tor hüten soll. Die Keeperin kam vom Landesligisten Wollrode zu den Vereinigten. Zum anderen wechselten Kimberley Gundlach (Eintracht Baunatal) und Anamarija Mustapic vom Bezirksoberligisten Bad Wildungen zur HSG.

Zudem werden mit Maleen Fischer und Paula Unseld zwei A-Jugendliche das Team verstärken. Auch Annika Neurath ist nach kurzer Pause wieder zur Hosawo zurückgekehrt. „Obwohl es lange Zeit anders aussah, haben wir personell wenig Sorgen“, freut sich Ludwig.

Was er von der Serie oder sein Team in der Saison erwartet, vermag er nicht zu sagen. „Dazu etwas zu sagen, ist super schwierig, weil man nicht weiß, wie gut sich die anderen Teams vorbereitet und den neuen Bedingungen angepasst haben. Das Team, das dies am besten managt, wird am Ende erfolgreich sein.“

Natürlich hat sich das Ludwig auf die Fahnen geschrieben. Man wolle sich erneut so gut wie möglich verkaufen und gegen den Abstieg spielen.

Auf den ersten Spieltag freue man sich unbändig. „Wir sind gut vorbereitet und die Stimmung im Team ist großartig. Eigentlich kann dann nicht viel schief gehen.“

Bei guter Laune sind auch die Männer der HSG. Sie bereiten sich gleichfalls intensiv auf die neue Saison vor. Hoof/Sand/Wolfhagen geht mit einem unveränderten Kader (14 Spieler) in die Serie 2021/22. Im ersten Spiel der Bezirksoberliga tritt die Mannschaft am 30. Oktober in der Schauenburghalle in Hoof gegen den HSC Zierenberg an.