

# Trainer erhalten viele Anregungen

*Handballkreis und TG Herford bieten eine Fortbildung an*

■ **Herford** (NW). In Zusammenarbeit mit der TG Herford hat der Handballkreis Bielefeld-Herford erstmals in Herford eine Trainerfortbildung angeboten. 25 Trainer folgten der Einladung des Kreises. Der Orthopäde Dr. Michael Dickob, Mannschaftsarzt des Handball-Bundesligisten TuS N-Lübbecke, referierte zum Thema „Schulter-Problemzone für Spieler und Trainer“.

Dr. Christian Peiler vom Zentrum für Physiotherapie aus Bielefeld ergänzte das Thema und führte in das Sling-Training ein. Mit Hilfe der Jungen-Auswahlmannschaft des Handballkreises zeigte Peiler unter anderem Übungen mit dem Trainingsgerät Sling Line. Durch diese Art des Trainings wird die Mehrheit der Muskelpartien in Anspruch genommen und bietet einen guten Trainingseffekt für die „versteckten“ Muskelgruppen und

Bänder des Körpers, die sonst eher selten in Anspruch genommen werden. Kraft-, Muskelaufbau- und Koordinations-training lassen sich hiermit ver-

einen. Die nachfolgende Trainingseinheit gestaltete Björn Piontek, Trainer im Nachwuchsbereich der HSG Blomberg.

Er zeigte mit den jungen Handballspielern Übungen zum Thema 3:2:1-Abwehr als Baustein in der Jugendförderung. Bei dieser Abwehrvariante sind

nicht nur „schnelle Beine“ zu trainieren. Olaf Grintz, Lehrwart des Handballkreis Bielefeld-Herford, widmete sich dem Thema Zusammenspiel Rückraum-Kreis und zeigte unter anderem mit der Auswahlmannschaft (Jahrgang 1999) verschiedene Möglichkeiten, das Überzahlspiel auszuspielen. Dabei überzeugten die Jungen mit einem guten Passspiel. Das Fazit zum Abschluss des Lehrgangs fiel positiv ausgefallen. Die Auswahl der Themen, die Kompetenz der Dozenten sowie das Engagement der beiden Jugendmannschaften wurde von den Teilnehmern gelobt. „Das war eine runde Sache“, freute sich Jugendkoordinatorin Angela Götting.

Die TG Herford war mit acht Trainern beim Lehrgang vertreten. „Gerne stehen wir dem Handballkreis als Gastgeber wieder zur Verfügung“, sagte Angela Götting.



**Engagiert:** *Trainerinnen und Trainer aus dem Handballkreis trafen sich zur Fortbildung in Herford. Organisiert wurde der Lehrgang durch Olaf Grintz, Lehrwart des Handballkreis Bielefeld-Herford (2. v. r.). B-Lizenz-Inhaber Björn Piontek (l.) referierte zum Thema: 3:2:1-Abwehr. Im Vordergrund sind die Jungen der Auswahlmannschaft, Jahrgang 2000, zu sehen.*

FOTO: NW