



Spvgg  
Mössingen  
Handball  
1904 e.V.

**Liebe HIM-Freundinnen und Freunde,**

trotz der warmen Wetterverhältnisse wurde vergangenes Wochenende fleißig trainiert!



Am Samstag trainierten die Frauen 1 in Kooperation mit der A-Jugend und es zeigte sich wieder, wie die Zusammenarbeit immer besser klappt.

Man startete den Tag mit einer Einheit Aqua-Fitness im Freibad. Mit viel Spaß und einigen anstrengenden Übungen wurde diese neue Erfahrung gemeistert und man konnte motiviert in die Halle rüber wechseln.

In kleinen Übungen wurde zuerst einmal individuell weiter geschult. In den darauffolgenden Übungen lag der Fokus eher auf der Abwehrarbeit und jeder der Spielerinnen war gefordert und konnte sich auch da noch weiter verbessern.

Am Sonntag waren dann die D-Jugend Jungs an der Reihe. Ihr Trainingstag war ebenfalls in zwei Einheiten eingeteilt. In der ersten wurden einige Grundlagen gelegt, besonders in der Abwehr. Motto war: „Verteidigen wie die Löwen!“. Die Jungs werden die kommende Saison eine 1:5 Abwehr spielen und somit passte das Motto perfekt dazu. Mit viel Spaß und auch einer gehörigen Portion Ehrgeiz wurde konzentriert trainiert.



In der zweiten Einheit wurde ebenso wie bei den Frauen 1 individuelle Technikschiung betrieben und danach am Umschalt-Spiel gearbeitet. Mit einem Handballspiel und einer riesigen Menge Spaghetti ließen die Jungs den Tag ausklingen.



Während des Trainings wurde mittels der Technik immer mal wieder genaustens die Bewegungen der Spieler angesehen und gegebenenfalls korrigiert.

## **Einladung zur Z/S-Schulung inkl. SBO und neue Regeln**

Auch in diesem Jahr werden wieder zwei Termine für die Z/S-Schulung angeboten. In diesem Zusammenhang werden auch der SBO und die neuen Regeln für 2016/2017 geschult. Der SBO ist mittlerweile nicht mehr weg zu denken und erleichtert allen Beteiligten die Arbeit vor, während und nach dem Spiel. Vorausgesetzt die Bedienung ist bekannt und verinnerlicht! Damit das gewährleistet ist, wird unser Wolfgang Schmid die Schulung HVW-konform durchführen. Damit können die Teilnehmer sich einen offiziellen Z/S-Schein ausstellen lassen können.

### Folgende beiden Termine stehen zur Auswahl:

1. Am Montag, 12.09.2016 um 19 Uhr im Foyer der Sporthalle im Sportzentrum Schalkwiesen, Hildrizhauser Str. 80 in 71139 Ehningen
2. Am Mittwoch, 14.09.2016 um 19:30 Uhr im Jahnhaus Pfullingen, Ahlbolweg 32, 72793 Pfullingen

Die Anmeldung erfolgt bitte online über die HVW-Seite und die Teilnahme wird dann auch bestätigt. Bitte werbt und informiert in den Vereinen für das Thema. Ein reibungsloser Ablauf in den Hallen sorgt für mehr Freude bei allen Beteiligten und mindert den Stress, wenn mal was nicht klappt oder bekannt ist