

Liebe Handballerinnen und Handballer,

viel Spaß beim Lesen des ersten KSV-Handball Newsletters!

Mit diesem Newsletter wollen wir in diesen schwierigen Zeiten, den Kontakt zu Euch halten und Euch über alle wichtigen Neuigkeiten informieren. Wir wollen auch einige interessante Geschichten aus unserem Verein weiter erzählen.

Der Newsletter wird voraussichtlich dreimal im Jahr verschickt.

Wenn Ihr den Newsletter nicht mehr bekommen möchtet, schreibt uns einfach eine E-Mail an: [info@ksv-handball.de](mailto:info@ksv-handball.de).



## Wie als Mannschaft im Lockdown trainieren?

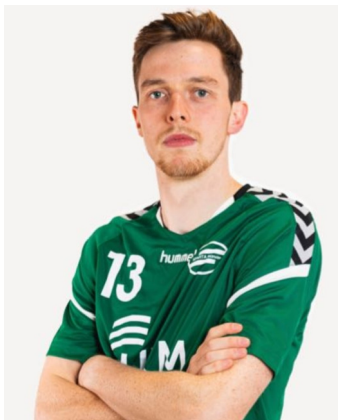
Krafttraining per Videokonferenz- Kreativität und Disziplin ist gefragt...

Der Lockdown brachte für uns alle große Einschnitte mit sich. Natürlich blieb davon auch der Sport nicht verschont. Spielbetrieb abgesagt. Neustart verschoben. An Hallentraining ist nicht zu denken, selbst Krafttraining ist nicht als Team möglich.

Wie also die Fitness erhalten, um nicht die athletischen Grundlagen zu verlieren? Dafür haben Fabian und Doris eine kreative Lösung gefunden! Sie laden die erste und zweite Damenmannschaft jeden Montag und Mittwoch zu einem gemeinsamen digitalen Home-Workout ein. Das beginnt natürlich mit dem gemeinsamen Aufwärmen. Danach liegt der erste Fokus auf der

Gearbeitet wird deswegen an einer Erweiterung der Beweglichkeit, der Dehnbarkeit sowie eines Krafttrainings von handballspezifischen Muskelgruppen.

Nach 90 Minuten ist es geschafft. Gut ausgepowert haben die Damen die Einheit hinter sich gebracht. Fabian Koropka, Trainer der zweiten Damen, formuliert das Ziel der Workouts: "Wir wollen möglichst gut vorbereitet in die ersten Einheiten in der Halle starten können." Doch der Trainer verfolgt mit dem Online- Training nicht nur sportliche Ziele. Die virtuellen Treffen ist auch für das Kollektivesgefühl wichtig.



Eine Mannschaft ist mehr als nur Trainingsgruppe, viele sind Freunde. Außerdem motiviert Gruppe ungemein – vor allem, wenn man mal nicht so die große Lust auf Training hat oder mal (wieder) besonders schwierige Übungen auf dem Plan stehen.



## Wie geht es weiter nach dem Lockdown?

Die Kreissporthallen eins und zwei sind bis auf weiteres Test- und Impfzentrum. Dank der Stadt Unna haben wir eine Übergangslösung gefunden. Unsere neue Trainings- und Spielstätte wird bis auf weiteres die Hellwegsporthalle sein.

Ausnahme sind die Minis und die KIGAs. Sie wechseln in die Schule am Friedrichsborn, trainieren weiter Freitags von 15:30 bis 17:00 Uhr.

Es gilt nun ein Hygienekonzept für den Trainings- und Spielbetrieb zu erstellen.



## 1. Damen

### Saisonabbruch! Wie geht es weiter?

Die 2. Saison in der 3. Liga war für die ersten Damen des KSV-Handball recht kurz, denn nur die Begegnung in Hannover wurde bestritten. Beim letztjährigen Meister unterlag man bekannterweise denkbar knapp mit zwei Toren.

Nun ist vom DHB entschieden worden, dass nur noch die Mannschaften, die in die zweite Liga aufsteigen möchten, am Spielbetrieb weiterhin teilnehmen können. Diese Spiele sollen, so wie möglich, im Mai und Juni stattfinden. Absteiger wird es nicht geben.

Für die ersten Damen ist somit die Saison beendet, denn in die zweite Liga aufsteigen ist vor allem finanziell und auch sportlich keine Option.

## Wie geht es weiter im Handballkreis Hellweg?

Klarheit im Handballkreis Hellweg – die laufende Saison wird endgültig abgebrochen. Die Vereine haben bis zum 6. Februar Gelegenheit, ihre Mannschaften für eine Aufstiegs- oder Pokalrunde zu melden. Die Teilnahme ist freiwillig. Absteiger wird es keine geben. Das ist das Ergebnis einer Videokonferenz des Vorstandsgremiums mit den 30 heimischen Clubs.

Das Gremium um den Kreisvorsitzenden Carsten Umbescheidt entschied einvernehmlich den Saisonabbruch wegen der Corona-Pandemie. „Wir haben konstruktive Gespräche geführt. Die reguläre Saison ist abgebrochen. Wir werden ab dem 1. April bei der Jugend und den Senioren in einen alternativen Spielbetrieb starten“. Für einen alternativen Spielbetrieb hat der Kreis bereits Melde-bögen für verschiedene Spielrunden verschickt.



## Wann geht es los?

Als Starttermin für die kommende Spielzeit hat der Handballverband Westfalen das letzte August-Wochenende ins Auge gefasst. Der Termin liegt eine Woche nach Ende der Sommerferien. „Je früher wir starten, desto mehr Möglichkeiten haben wir, bei einer erneuten Saison-Unterbrechung zu reagieren. Dann haben wir hinten heraus auch mehr Zeit, um ausgefallene Spiele nachzuholen“, erklärte Umbescheidt den vorgezogenen Saisonstart.

## Spiele in kleinen Gruppen

Die aufstiegswilligen Mannschaften sollen dazu die Möglichkeit bekommen, in der Aufstiegsrunde zu spielen. Die nicht aufsteigen wollen, spielen in einer Pokalrunde. Absteiger wird es nicht geben.

Auch für die Jugendteams wird die Möglichkeit geboten, an diesen Pokalrunden teilzunehmen. Wichtig war es für den Kreisvorsand auch klar zu stellen, dass eine Teilnahme für die Clubs nicht verpflichtend sei.

## Finanzielle Entlastung der Vereine

Auch eine finanzielle Entlastung erfahren die Vereine. Für die Saison gibt es keine Meldegebühren. Dadurch haben die Vereine insgesamt eine Ersparnis von gut 12.000 Euro. Alle Kosten, die ein Spielbetrieb verursacht, werden in dieser Saison coronabedingt vom Handballkreis Hellweg abgewickelt.

