



# HÄNDZ

HÄNIGSER HANDBALL ZEITUNG  
des TSV Friesen Hänigsen von 1908 e. V.



Saison 2024/25

Ausgabe 1

## Saisonstart 2024/25

Intensive Vorbereitungsphase bei Herren II –  
Herausforderung ROL angenommen

Mehr dazu auf Seite 4



# Five-a-Side Handball: Dynamischer Handballspaß für jedermann

Entdecken Sie Five-a-Side Handball – die aufregende, schnelle Variante des klassischen Handballs! Diese innovative Spielform bringt den beliebten Sport auf ein neues Level und macht ihn noch zugänglicher für alle.

Five-a-Side Handball, wie der Name schon sagt, wird mit fünf Spielern pro Team gespielt. Es kombiniert die besten Elemente des traditionellen Handballs mit der Dynamik von Kleinfeldspielen.

Die Vorteile:

1. Schnelles Spiel: Weniger Spieler bedeuten mehr Ballkontakte und schnellere Aktionen.
2. Einfacher Einstieg: Ideal für Anfänger und Freizeitsportler.
3. Kleinerer weicher Ball: Durch den speziellen Ball, der bei Five-a-Side eingesetzt wird, können auch nicht so erfahrene Spieler und Spielerinnen sehr schnell mit dem Ball umgehen, wodurch der Einstieg in den Handballsport erleichtert wird
4. Intensives Training: Verbessert Ausdauer, Koordination und Spielverständnis.
5. Weniger Körperkontakt: Beim Five-a-Side wird versucht den Ball nur beim Passen abzufangen so das es zu deutlich weniger Körperkontakt kommt und das Verletzungsrisiko minimiert wird.
6. Gemischte Teams: Egal ob Mann oder Frau alle können sich bei Five-a-Side zusammenfinden und gemeinsam Spaß haben.



So wird's gespielt:

- Zwei Teams mit je fünf Feldspielern (kein Torwart)
- Kleineres Spielfeld (ca. 26x20Meter)
- Kürzere Spielzeit (12min)
- Vereinfachte Regeln für schnelleres Spiel

Ob Sie nun Handballprofi sind oder den Sport gerade erst für sich entdecken – Five-a-Side Handball bietet Spaß, Action und eine großartige Möglichkeit, fit zu bleiben. Probieren Sie es aus und erleben Sie Handball in seiner dynamischsten Form!

In Hänigsen sind wir derzeit etwa 15 Handballbegeisterte vom knapp 20-Jährigen bis zum Ü60-Jährigen, von Spielern mit 20+ Jahren Erfahrung bis zum blutigen Anfänger. Hauptsächlich geht es darum gemeinsam Spaß zu haben und sich zu bewegen.

Falls wir auch euer Interesse geweckt haben, kommt gerne einmal mittwochs um 20h in der Kleinen Halle vorbei und schaut es euch an oder meldet euch bei uns.





# Intensive Vorbereitungsphase bei Herren II – Herausforderung ROL angenommen

Unsere diesjährige Saisonvorbereitung war sowohl sehr intensiv als auch abwechslungsreich. Sie startete mit gemeinsamen Trainingseinheiten mit allen Spielern der ersten beiden Mannschaften, was eine spannende und motivierende Herausforderung darstellte.

Die erste Phase unserer Vorbereitung bestand aus drei Trainingseinheiten, die abseits der Halle stattfanden. Wir begannen mit zwei Einheiten im Freibad. Hier stand nach einer kurzen Laufrunde das Schwimmen im Vordergrund, also somit die Kraft und Ausdauer. Es gab verschiedene Zirkeltrainings im Wasser, die uns teilweise ziemlich an die Grenzen gebracht haben. Nach den Einheiten im Freibad ging es auf die Uetzer Laufbahn. Dort wurden Sprint- und Intervallläufe durchgeführt, um unsere Schnelligkeit und Ausdauer weiter zu steigern. Der Fokus lag hier darauf, unsere Kondition zu verbessern. Diese Einheiten waren sehr fordernd, aber es war klar, dass sie uns in Form bringen würden.

In der zweiten Phase der Vorbereitung haben wir eine vorläufige Mannschaftseinteilung bekommen, weshalb wir ab dann separat die Trainingseinheiten in die Halle verlegten. Ab diesem Zeitpunkt hatten wir nur noch zwei Halleneinheiten pro Woche, welche jedoch umso anstrengender waren. Neben Technik- und Taktikschulungen lag der Fokus vor allem darauf, unsere Abstimmungen und das Zusammenspiel als Team zu verbessern. Gerade in der Halle zeigte sich, wie wichtig die körperliche Fitness war, die wir in der ersten Phase der Vorbereitung aufgebaut hatten.

Zusätzlich zu den gemeinsamen Trainingseinheiten wurden wir dazu angehalten, individuelle Läufe durchzuführen um an unserer Ausdauer und Grundfitness zu arbeiten um uns außerhalb des Trainings fit zu halten.

Alles in allem war die Saisonvorbereitung sehr anspruchsvoll, aber auch effektiv. Die Mischung aus Schwimmen, Laufen und Hallentraining hat uns hoffentlich optimal auf die bevorstehenden Herausforderungen vorbereitet.

**Jetzt kann die Saison kommen!**

## Erster Heimsieg: Weibliche C-Jugend des TSV Friesen Hänigsen triumphiert mit 19:16 gegen Mellendorf

Die weibliche C-Jugend des TSV Friesen Hänigsen hat in einem spannenden Spiel gegen Mellendorf mit 19:16 gewonnen. Zur Halbzeit stand es noch 10:10, doch in der zweiten Hälfte konnte das Team die entscheidenden Akzente setzen. Besonders Caris Glaser überzeugte als Torschützenkönigin und führte die Mannschaft mit einer starken Leistung zum Sieg. Die intensive Vorbereitung der letzten Wochen machte sich deutlich bemerkbar, denn die Mädels zeigten eine geschlossene Mannschaftsleistung und kämpften bis zum Schluss.



**SAVE THE DATE**

# START PARTY

*Handball*

**Samstag, 11. Januar 2025**  
**20:30 Uhr**  
**Schützenheim Hänigsen**

**Eintritt 10 €**

VVK bei Annika Voltmer (0152 29661655)



## Werde Spielball-Sponsor



Ein hochwertiger Spielball ist in der Bundesliga längst Normalität und Nebensache.

Im Amateurbereich ist gute Ausrüstung für Groß und Klein aber ebenso wichtig.

Aus diesem Grund würden wir uns sehr über Deine Unterstützung in Form eines **Spielball-Sponsorings** für die Beschaffung von Bällen und Trainingsmaterial für unsere Mannschaften von den Minis bis zu den Aktiven freuen.

### 100 EUR\* - Spielball - Sponsoring-Paket

Bekanntmachung des Sponsorings rund um den Spieltag:

- auf einem Plakat in der Halle
- in der Hallenzeitung
- auf unserer Website
- über unsere Social-Media-Aktivitäten

\*Selbstverständlich stellen wir Euch als Privatperson oder Unternehmen bei Bedarf eine Spendenquittung aus.



## Ein besonderes Aufwärmtraining

Am 23.08.2024 erreichte Jens ein Hilferuf von Rolf, unserem „Garten-Chef“ im Freibad: Die Hecke am Idiotenhügel musste dringend geschnitten werden. Da wir alle die letzten sonnigen Tage genießen wollten, stand fest, dass gehandelt werden muss. Nach kurzer Absprache im Handballverein startete die Aktion. Zunächst war es schwer, Freiwillige zu finden, doch die männliche B- und A-Jugend packte schließlich mit an. Am 29.08.2024, einem der heißesten Tage, rückte das Team vor dem Training ins Freibad aus. Während der Arbeit fragten Badegäste scherzhaft, ob die Jungs Strafen abarbeiten oder rote Karten bekommen hätten. Alles war schnell geklärt, und nach 1,5 Stunden harter Arbeit war die Hecke wieder in Form. Zur Belohnung gab es Pommes und kalte Getränke von Rolf, bevor das Team ins Training startete.





## KFZ Meisterbetrieb Nils Schroeder

Nils Schroeder

[Schroeder.kfz@gmx.de](mailto:Schroeder.kfz@gmx.de)

Gartenstraße 12 | 31311 Hänigsen

05147-1323

**Achim Nahtz**

### **GETRÄNKE SIND UNSER BIER.**

**Bei uns finden Sie diverse Bier- und andere Getränkesorten.**

Keine Zeit oder keine Lust Kisten zu schleppen?

Große Party angesagt?

Kein Problem!

**Wir bringen Ihnen alle Getränke auch nach Hause,**

einfach anrufen:

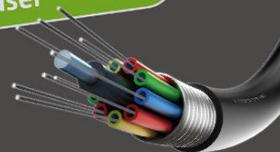
**05147/1332**

**Obershagensstraße 68, in Hänigsen**

# FNOH

www.fnoh.de | info@fnoh.de | 05147 3089900

Highspeed-Internet  
per Glasfaser



Wir stellen den Internetzugang für den TSV Friesen in der Ballspielhalle!

**HIER KÖNTE IHRE WERBUNG STEHEN!**

Interesse? ✉ [vorstand@friesen-haenigsen.de](mailto:vorstand@friesen-haenigsen.de)

**Impressum:**

Herausgeber:

TSV Friesen Hänigsen von 1908 e. V. - Abteilung Handball

Layout: Marie Lütznier

E-Mail: [presse@friesen-haenigsen.de](mailto:presse@friesen-haenigsen.de)