

Der HBW schwitzt wieder

Sport: Handball-Bundesligist bereitet sich seit gestern auf die neue Runde vor

Seit gestern befindet sich der HBW Balingen-Weilstetten in seiner fünften Erstliga-Saison. Zum Trainingsauftakt in der SparkassenArena hatte Coach Dr. Rolf Brack 17 Handballer um sich versammelt.

Balingen. Nur als Zuschauer dabei waren Sandro Catak, der noch immer nicht von seiner Knieoperation genesen ist, sowie Christoph Foth, der aus der eigenen Jugend in den Kader aufgerückt ist. Der 19-Jährige hatte sich beim Final Four um die deutsche A-Jugend-Meisterschaft verletzt und fällt noch für drei Wochen aus. Foth soll laut Brack in dieser Runde die Absicherung für Sascha Ilitsch am Kreis oder auf Linksaußen sein, falls sich der Abwehrspezialist verletzen sollte.

Voll mittrainieren konnten die beiden Neuzugänge, der Österreicher Roland Schlinger und der Franzose Johan Boisedu. Brack ist zuversichtlich, dass sie sich während der nächsten Tage gut in die Mannschaft integrieren. Die Vorbereitung nicht komplett mitmachen kann Felix König. Der 20-Jährige war zwar gestern dabei, doch schon heute stößt er wieder mit der deutschen Junioren-Nationalmannschaft zusammen, die sich auf die EM vorbereitet.

Nach gemeinsamem Ibiza-Urlaub und fünf Wochen Pause begann der Trainingsauftakt ziemlich locker. „Wir werden die Intensität aber schnell steigern, um am Wochenende zwei Turniere spielen zu können“, kündigte der Sportwissenschaftler harte Arbeit an. Ohnehin gehe er davon aus, dass sich die Jungs während der Ferien nicht haben hängen lassen: „Sie haben bei uns gelernt, sich in Eigenverantwortung fit zu halten. Sie wissen, dass der Bundesliga-



Die Bundesliga-Handballer des HBW Balingen-Weilstetten bereiten sich auf die neue Saison (Start am 28. August) vor. Von links: HBW-Präsident Arne Stumpp, die Neuzugänge Roland Schlinger und Johan Boisedu sowie Trainer Rolf Brack. Foto: Fuhrmann

Status in Gefahr ist, wenn sie nur Dienst nach Vorschrift machen.“

15 Trainingseinheiten hat Brack während der bis zum 8. August dauernden ersten Vorbereitungsphase angesetzt. Der Schwerpunkt liegt im physischen Bereich, zu 50 Prozent wird mit dem Ball gearbeitet. Leicht modifiziert wird das Krafttraining. In diesem Jahr werde unter anderem zur Langhantel gegriffen, gab der 56-Jährige bekannt. Außerdem würden Videostudien ins Training eingebaut, „damit ich nicht nur in Worten beschreiben muss, was falsch ge-

macht wurde“.

Während der zweiten Vorbereitungsphase liegt der Schwerpunkt auf Schnellkraft und Taktik. Weil es einige Regeländerungen gegeben habe, insbesondere im Hinblick auf das Zeitspiel, gelte es noch bessere Ballerobertungsstaktiken zu entwickeln, so Brack. Außerdem wolle er mit einer 4:2-Abwehrformation experimentieren.

Eine Kostprobe gibt es am Donnerstag für interessierte Zuschauer. Für 19 Uhr ist ein öffentliches Training in der SparkassenArena angesetzt.

Erste Spielpraxis erwirbt das Team am Samstag beim Esslinger Marktplatzturnier und einen Tag später beim Backnanger Handball-Cup, bei dem auch Ligakonkurrent HSG Wetzlar mit von der Partie ist. Zwar geht es in erster Linie um die Feinabstimmung innerhalb der Mannschaft. Aber Brack lässt keinen Zweifel daran, dass er auch beide Turniere gewinnen will: „Ich hasse Niederlagen. Ich lege großen Wert auf die Vorbereitungsergebnisse. Wenn sie positiv sind, gibt uns das Selbstvertrauen.“ Reinhard Linder