

# HSG Herren sind erfolgreich in die Vorbereitung gestartet

Bereits Anfang Juni ist die erste Herrenmannschaft der 94er um das neu formierte Trainerteam Jan Kukla und Dennis Leber in die Vorbereitung zur neuen Saison gestartet. Los ging die Vorbereitung mit zwei Wochen "aktiver Pause", wobei die Spieler eigenständig in läuferischen und kleinen Krafteinheiten die Grundlage für die neue Saison legen sollten. Mitte Juni erfolgte die offizielle Auftaktveranstaltung, die unsere Mannschaft als Teamevent zum Woodcutter nach Frankfurt führte. An dem gemeinsamen Abend konnten sich das neue Trainerteam und die insgesamt vier Neuzugänge mit den arrivierten Spielern erstmals beschnuppern. Für die erste Trainingseinheit gab es dieses Jahr auch eine Neuerung. In Zusammenarbeit mit unserem Partner, dem Physiotherapie und Sportzentrum PSZ aus Großkrotzenburg, wurde erstmals ein Leistungstest mit allen Spieler durchgeführt. Mittels Sprints, Sprüngen und einem Ausdauerlauf wurden die Stärken und Schwächen jedes Spielers ermittelt, damit an diesen gezielt in der Vorbereitung gearbeitet werden kann. Als weiteres Highlight leitete die ehemalige Nationaltorhüterin Isabell Roch zwei Trainingseinheiten für die Torhüter. Nochmal vielen Dank an Isabell für die beiden Einheiten. Mittlerweile befindet sich die Mannschaft in der ersten Vorbereitungsphase, die bis Ende Juli andauert. Hier wird vor allem im handballerischen Grundlagenbereich gearbeitet, damit die Grundlagen des neuen Spielsystems implementiert werden. Folgende Testspiele wurden hierbei bereits bestritten:

94er : HSG Dietzenbach 30:22

94er : HSG VfR/Eintracht Wiesbaden 33:35

Ende Juli gehen die Herren nochmals in eine einwöchige Pause. Im Anschluss daran wird im zweiten Vorbereitungsblock an den Feinheiten gearbeitet. Mit August folgt ein Trainingslager in Burgsinn. Weitere Testspiele sind an folgenden Terminen geplant:

Samstag 17.08.24      94er : Oberursel                      16 Uhr Waldseehalle Kahl

Donnerstag 22.08.24    Langenselbold : 94er

Donnerstag 29.08.24    HSG Preagberg : 94er

Der Saisonstart der 94er erfolgt dann voraussichtlich am Freitag, den 13.09.24 mit einem Heimspiel gegen den TV Büttelborn.