

Luzernerinnen gewinnen die «Champions League»

Die Playadettes des BHC Luzern haben im Beachhandball ganz Europa überrascht. Der Sieg am EBT-Masters ist ein grosser Erfolg, der nicht zu erwarten war. Selbst die Spielerinnen hatten den Rückflug ursprünglich bereits vor dem Finalspiel gebucht.

Stephan Santschi



Die Spielerinnen der Playadettes aus Luzern feiern den Triumph in der «Champions League des Beachhandballs». Bilder: Giovanni Staunovo

Die EM 2009 in Norwegen bleibt für Marianne van Weezenbeek unvergessen. Mit dem Schweizer Nationalteam schied sie im Viertelfinal zwar gegen den Gastgeber aus, doch die 4000 Zuschauer sorgten für eine einmalige Ambiance. Diese Erinnerung hat ihren Nummer-1-Status nun allerdings verloren. Goalie van Weezenbeek reihte Anfang Juni nämlich den grössten Erfolg in ihr Palmarès auf Sand ein. Mit den Playadettes aus Luzern gewann sie im portugiesischen

Espinho das EBT-Masters – das Turnier der besten acht Teams aus Europa. «Das ist der absolute Höhepunkt, der uns extrem gefreut hat. Und den wir nicht erwartet haben», erzählt van Weezenbeek.

Dramatik im Shootout

Ihre eigenen Leistungen waren dabei einer der Hauptgründe für diesen Erfolg in der «Champions League des Beachhandballs». Die Luzernerin hielt sowohl im Halbfinal ge-

gen Wildershausen, als auch im Final gegen Turnierfavorit Malaga überragend. Beide Gegnerinnen wurden erst im Shootout bezwungen. Dazu kommt es, wenn beide Teams jeweils eine zehnminütige Halbzeit gewonnen haben (das Torverhältnis spielt keine Rolle). Dabei werden nicht Penaltys im herkömmlichen Sinn aus sieben Metern geworfen. Vielmehr ist es der gegnerische Goalie, der eine Teamkollegin in Form eines Gegenstosses Richtung Tor schickt. Oder auf

dem 27 Meter langen Feld gleich selbst den Abschluss sucht. 5:2 gewannen die Playadettes das Shootout gegen die Deutschen, 6:3 endete es gegen die Spanierinnen im Endspiel. «Die Ruhe und die mentale Stärke sprachen für uns», fasst van Weezenbeek zusammen.

Überraschend kam der Triumph trotzdem. Einerseits, weil das Team das Endspiel dezimiert bestritt. Den Heimflug hatte man nämlich für Sonntagnachmittag und damit noch vor dem Final gebucht. Martina Gisler und Melanie Engel konnten aus beruflichen oder schulischen Gründen nicht mehr umplanen. Andererseits, weil das Team ein hohes Durchschnittsalter aufwies. Angelica Bucher ist 47, Georgie Bucher 44, Van Weezenbeek bald 41, Luzia Betschart 38. «Körperlich sind wir aber topfit. Und wir sind mit viel Herzblut bei der Sache.»



Die Schweizerin Luzia Betschart (links) im Abschluss. Da bleibt der Konkurrenz nur das Nachsehen.

«Wenn man von der Halle auf den Sand wechselt, ist man überrascht, wie schnell man eine Strafe erhält.»

Marianne van Weezenbeek, Goalie Playadettes

Schönheit wird belohnt

Den Schweizerinnen gelang es daneben am besten, die «Sun & Fun»-Kultur in sportliche Leistungen umzusetzen. Spielwitz, Tempo und Cleverness erhalten auf Sand noch mehr Gewicht, als in der Halle. Schönheit wird dabei belohnt: So werden Tore via Flieger, nach einer 360-Grad-Pirouette, per Penalty oder vom Goalie erzielt, doppelt gezählt.

Silvia Häfliger, die Spielmacherin von Spono Nottwil, oder die Linkshänderin Nadine Lustenberger von Erstligist Malters/Menznau spielten sich in der Offensive in den Vordergrund, Sponos Martina Gisler oder Altdorfs Kathrin Arnold sorgten für Stabilität in der Abwehr

Härte wird sofort bestraft

Gespielt wird dabei stets in Über- oder Unterzahl. Das verteidigende Team agiert mit einem Keeper und drei Defensivspielerinnen. Schaltet es in den Angriff um, wird der Goalie durch eine Angriffsspezialistin ersetzt. Und es kommt auf der Gegenseite wieder zu einer 4:3-Situation. «Das ist auch eine gute Vorbereitung für die Hallen-Saison. Es hängt viel von den Laufwegen ab. Zudem muss man mit dem Kopf immer bei der Sache sein», erläutert Van Weezenbeek.

Verletzungen gibt es im Beachhandball kaum. Verteidigt wird mit Blockarbeit, Körperkontakt wird rigoros unterbunden und Härte kompromisslos bestraft. «Wenn man von der Halle auf den Sand wechselt, ist man überrascht, wie schnell man eine Strafe erhält», schildert van Weezenbeek. Die zweite persönliche Suspension geht dabei einher mit der roten Karte. 🚫

EBT-Masters

Final

Playadettes Luzern–Malaga (Sp) 2:1

Halbfinal

Playadettes Luzern–Wildershausen (De) 2:1

Vorrunde

Playadettes Luzern–Oscacer (Por) 2:0

Playadettes Luzern–Malaga (Sp) 0:2

Playadettes Luzern–Avant Garde (Gri) 2:0

Kader Playadettes Verein in der Halle

Kathrin Arnold	Altdorf
Luzia Betschart	
Angelica Bucher	
Georgie Bucher	
Melanie Engel	Malters
Martina Gisler	Spono Nottwil
Silvia Häfliger	Spono Nottwil
Nadine Lustenberger	Malters
Florine Schmidt	
Marianne van Weezenbeek	Malters

Anzeige

TRAININGSLAGER

Handball • Tennis • Volleyball • Beach-Volley • Mini-Golf • Badminton • und vieles mehr

Das breite Sportangebot im attraktiven Sportcenter und dem gemütlichen Taverne-Restaurant.

Ideal für Ihr nächstes Trainingslager. Vollpension zu günstigen Preisen mit neu 2er- und 4er-Zimmer.

Verlangen Sie eine Offerte.

BUSTELBACH
SPORT- UND FREIZEITCENTER

Sportcenter Bustelbach AG • Sportplatzweg
4332 Stein
Tel. 062/873 20 63 • Fax 062/873 20 66
www.bustelbach.ch

17. Lehner-Cup

Datum 21./22. August 2010, Mehrzweckhalle
Weissenstein Würenlingen AG



presented by

Der Lehner Cup in Würenlingen verspricht bereits zum 17. Mal hochklassigen Handball-Nachwuchssport. Er bietet – kurz vor Saisonstart – eine Möglichkeit zur Standortbestimmung und den Zuschauern beste Unterhaltung nach der langen Sommerpause.

Turnierbeginn Samstag 21. August, 12 Uhr

Final Sonntag, 22. August, ca. 17 Uhr

Spielplan Platzierungsspiele und anschliessend Halbfinal, Final

Preise Sieger Fr. 800.-, Zweiter Fr. 400.-, Dritter Fr. 200.- und Naturalpreise

Teilnehmerfeld U21 Elite/Inter und U19 Elite TV Endingen, SG Stäfa / Uster, Pfadi Winterthur, HSC Wasserschloss, TV Birsfelden, HC Horgen und RTV 1879 Basel

Verpflegung Wir offerieren allen Teams das Nachtessen (Sa), Frühstück und Mittagessen

Infos www.tvendigen.ch oder bei Alois Mühlebach

Natel: 078 835 93 46, E-Mail: alois.muehlebach@hispeed.ch

„Ich will an
die Spitze.“



Luca Spengler | Handballer | U-19 Nati | SM-Meister 2010

KV-Ausbildung für Sporttalente.

Die massgeschneiderte Berufslösung
für den Sportnachwuchs.



mediacampus | Baslerstrasse 30 | 8048 Zürich |
T +41 (0)44 743 77 33 | info@unitedschool.ch | www.unitedschool.ch

Steigerung der Ausdauerleistung mit Laktatmessung



Seit wenigen Jahren hat neben dem Spitzensport auch der Breitensport die Laktatmessung zur Leistungsdiagnostik entdeckt. Das Laktat, der Milchsäuregehalt im Blut, ist ein Mass für die Sauerstoffschuld im Körper und damit ein wertvoller Indikator wenn die Ausdauerleistung gesteigert werden soll.

Im Praxistest werden Intervalle von drei bis fünf Minuten mit steigender Belastung absolviert und unmittelbar im Anschluss eines jeden Intervalls die Pulsfrequenz und der Laktatwert ermittelt. Mit dem Lactate Scout ist die Messung des Laktatwertes sehr einfach und ist in der Handhabung vergleichbar mit der Glukosemessung bei Diabetikern. Anhand der ermittelten Werte werden der Laktatwert und die Herzfrequenz in Abhängigkeit der Leistung aufgezeichnet und ausgewertet. Ermittelt wird dabei die anaerobe Schwelle, d.h. der Bereich, wo der Laktatwert markant zu steigen beginnt. Dies ist häufig im Bereich von 4 mmol/l, kann individuell aber durchaus abweichen.

Im Grundlagenausdauertraining ist es sehr wichtig diese anaerobe Schwelle nicht zu überschreiten. Die mit dem Intervalltest ermittelten Werte für die Herzfrequenz und die Leistung sind nun die Zielwerte für das Ausdauertraining. Man achtet darauf, dass die Herzfrequenz, welche bei der anaeroben Schwelle ermittelt wurde nicht überschritten wird. Dies ist aber nur eine indirekte Messung und Abweichungen zum gewünschten Laktatwert treten häufig auf. Mit dem kleinen, portablen Lactate Scout kann der Sportler oder der Betreuer den Laktatwert im Ausdauertraining z.B. alle 30 Min. einfach selber messen, da die Ermittlung des Laktatwertes nur 10 Sek. benötigt. Damit kann sichergestellt werden, dass die anaerobe Schwelle tatsächlich nicht überschritten wird und somit richtig trainiert wird.

Weitere Infos zum Lactate Scout und der Anwendung erhalten Sie unter: IG Instrumenten-Gesellschaft AG, 8045 Zürich, Tel. 044 456 33 66, igz@igz.ch, www.igz.ch

Handballclub Ins



TRAINER GESUCHT

Der HBC Ins sucht für die erste Mannschaft einen Trainer! Die erste Mannschaft ist eine junge, ehrgeizige und sehr motivierte Mannschaft, welche letzte Saison in die 2. Liga aufgestiegen ist. Zusätzlich wurden wir noch 3. Liga Meister. Trainingsort: Ins.

Falls wir Dein Interesse geweckt haben melde Dich bei:

Marc Hämmerli

Mobile 079 784 39 51

E-Mail marc.haemmerli@bluewin.ch