

Externe Impulse für die HSG Volleyballer

Mixed-Teams und Jugend profitieren von hochklassigen Trainingseinheiten

Die Volleyballabteilung der HSG Siebengebirge setzt ihren erfolgreichen Weg konsequent fort. Nach dem Aufstieg der ersten Mixed-Mannschaft in die Landesliga und mit den Aufstiegsambitionen der zweiten Mannschaft in Richtung Bezirksklasse investiert die Abteilung gezielt in die Weiterentwicklung von Spielern und Trainern.

Um neue Impulse von außen zu erhalten, lud die HSG im Rahmen des Programms "Rent a Coach" zwei erfahrene B-Trainer zu insgesamt vier Trainingseinheiten ein. Das Interesse war groß: Alle Termine waren ausgebucht, die Teilnehmer hoch motiviert und konzentriert bei der Sache.

Mit Hans Gerke konnte die HSG einen Trainer gewinnen, der aktuell die erste Damenmannschaft des SFG Olpe in der 3. Liga betreut. Schwerpunkte seiner Einheiten waren Aufschlag-Annahme-Situationen sowie die Erweiterung der Angriffsmöglichkeiten über Pipe und Angriffe aus Position 1. Ebenfalls zu Gast war Luiz Gastao Froes Alves De Souza aus Portugal, der in der vergangenen Saison die erste Herrenmannschaft der Rhein-Sieg Volleys in der Regionalliga trainierte. Zuvor war er in der Schweiz als Trainer einer Damenmannschaft in der 1. Liga tätig. Auch er arbeitete mit den HSG-Spielern an Annahme- und Angriffssituationen sowie an



HSG Volleyballer mit Gasttrainer Luiz Gastao Froes Alves De Souza

variablen Angriffsoptionen. Darüber hinaus leitete Luiz eine Trainingseinheit für die U16-Mädchen der HSG. Dabei standen Ballkontrolle, die richtige Bewegung zum Ball und das Lösen schwieriger Spielsituationen im Mittelpunkt. Die jungen Spielerinnen nahmen die Tipps begeistert auf.

"Luiz darf gerne wiederkommen", lautete das einhellige Fazit von Jugendlichen und Senioren nach den Einheiten. Auch die HSG-Trainer Karsten Klimmeck und Sebastian Gunreben zogen eine positive Bilanz: "Wir haben uns einiges notiert. Von der Methodik bis zur Spielstrategie haben wir noch Potenzial."

Mit den gewonnenen Erkenntnissen startet die Volleyballabteilung nun in die Vorbereitung auf die neue Saison. Zur Verstärkung der beiden Mixed-Mannschaften sucht die HSG insbesondere Herren. Aber auch Damen mit Landesliga- oder Bezirksklasse-Niveau sind jederzeit herzlich willkommen.

TRI POWER auf dem Podium

Triathleten vom HTV und den SFA starteten gemeinsam

Hückeswagen: Nach Regen und Kälte beim Saisonauftakt zwei Wochen zuvor dominierte die Hitze den 2. Wettbewerb der Landesliga Süd.

Fix unterwegs: Die Jugendlichen vom HTV Tim Rössel und Kilian Simmich, die als erste aus dem Wasser kamen. In der Gesamtwertung schafften sie Platz 6 und 7.

Starker 25.: Markus Heid (AK 55, SFA TRI POWER Aegidienberg), knapp vor Stefan Eschmann (HTV). Das gute Abschneiden reichte für das erste Podest 2026: Platz 2! Nächster Stop der Liga: Bochum. Die beiden stärksten Athleten von TRI POWER, Julian Pinnen und Ben Rössel greifen erst später ins Ligageschehen ein. (bf)



Auf Platz 2 der Liga: Stefan Eschmann, Tim Rössel, Kilian Simmich und Markus Heid