



HVMV · Schwedenstraße 25 · 17033 Neubrandenburg

eingeladene Landesauswahlspieler
Vereine der eingeladenen Spieler

EINLADUNG Vorbereitungslehrgang LA 2010 m Güstrow / DHB-Sichtung Kienbaum – 02.-06.02.2026

Neubrandenburg, 2026-01-18

Werte Trainerkolleginnen und Kollegen,

anbei die Informationen und die Einladung zur DHB Sichtung 2010 m vom 02.-06.02.2026. Das Team wird vom 02.-03.02.26 in Güstrow trainieren und anschließend nach Kienbaum reisen. Vom 04.-06.02.26 wird die Mannschaft dort an der DHB-Sichtung teilnehmen.

Nominiert sind 15 Spieler. Diese werden beim Lehrgang vom 20.-21.01.26 auf 12 Spieler reduziert. Die 3 betreffenden Spieler werden vor Ort informiert und rücken auf Reserve. Eine aktualisierte Einladung wird mit Beendigung des Lehrgangs versendet. Diese Einladung gilt als Vorabinformation für die Schulen und Vereine.

Bitte die Informationen an die Eltern und Sportler weiterleiten. Bei Fragen bitte direkt an den Landestrainer Philipp Große wenden.

Mitzubringen sind Trainingskleidung, Ball und Chipkarte der Krankenkasse. Der Eigenanteil für die Maßnahme beträgt 45,00 Euro.

Diese Einladung gilt als Freistellungsantrag für die Schule.

Bei Verhinderung bitte bis 28.01.26 Meldung an die Geschäftsstelle. Bleibt diese aus, gilt die Teilnahme als gesichert.

Mit freundlichen Grüßen
Handballverband Mecklenburg/Vorpommern e.V.

Jörg Dombdera
Geschäftsführer

PARTNER
STEFFEN MEDIA
FRIEDLAND BERLIN USEDOM

WIR FÜR UNSER LAND
**Mecklenburg
Vorpommern**
MV tut gut.

AUSRÜSTER
hummel

HANDBALLVERBAND M/V
Geschäftsstelle
Schwedenstraße 25
17033 Neubrandenburg

Tel.: +49 395 544 26 88
Fax: +49 395 544 26 99
info@handballverband-mv.de
http://www.handballverband-mv.de

IBAN: DE85 1203 0000 1008 3852 86 (DKB)
BIC: BYLADEM1001
St-Nr.: 072/142/02624 · AG NB (VR 150)
Präsident: Jan Holze



Kader	
Leif Sponholz	Mecklenburger Stiere
Ben Lampe	HC Empor Rostock
Paul Wylenga	HC Empor Rostock
Louis Seichter	Mecklenburger Stiere
Florian Fischer	HC Empor Rostock
Simon Korf	HC Empor Rostock
Lennox Bonow	HSV Insel Usedom
Ben Schröder	SG Vorpommern
Preben Wolf	HC Empor Rostock
Bastian Ernst	Mecklenburger Stiere
Jannis Föhles	HC Empor Rostock
Lennart Waack	Mecklenburger Stiere
Jakob Höhn	Mecklenburger Stiere
Theo Stengelle	Mecklenburger Stiere
Oliver Niendorf	HC Empor Rostock
Reservekader	
Kilian Wolf	HC Empor Rostock
Youssef Bauer	HC Empor Rostock
Benedikt Drückler	HC Empor Rostock
Trainerteam	
Philipp Große	Landestrainer
Sander Saß	

PARTNER

STEFFEN MEDIA
FRIEDLAND BERLIN USEDOM

WIR FÜR UNSER LAND

**Mecklenburg
Vorpommern**
MV tut gut.

AUSRÜSTER

hummel



Ablaufplan

02.02.26

HVMV	
Anreise / Frühstück	09:00
Training	10:00-12:00
Mittagessen	12:30
Seminarraum	13:30
Training	14:00-16:00
Abendessen	18:00
Training	19:00-20:00
Hörsaal	Ab 21:00

03.02.26

HVMV	
Frühstück	08:30
Training	09:00-11:00
Mittagessen	12.00
Training	13:30-15:30
Abreise nach Kienbaum	
Abendessen vor Ort	Ca. 20:00

04.02.26

HVMV	
Frühstück	09:00
Training	10:00-11:00
Seminarraum	11:30
Mittagessen	12:00
Beginn DHB Sichtung	13:45

PARTNER

STEFFEN MEDIA
FRIEDLAND BERLIN UEDOM

WIR FÜR UNSER LAND

Mecklenburg
Vorpommern
MV tut gut.

AUSRÜSTER

hummel

HANDBALLVERBAND M/V
Geschäftsstelle
Schwedenstraße 25
17033 Neubrandenburg

Tel.: +49 395 544 26 88
Fax: +49 395 544 26 99
info@handballverband-mv.de
http://www.handballverband-mv.de

IBAN: DE85 1203 0000 1008 3852 86 (DKB)
BIC: BYLADEM1001
St-Nr.: 072/142/02624 · AG NB (VR 150)
Präsident: Jan Holze



1. Tag	2. Tag	3. Tag
<p>Anreise bis spätestens 12.00 Uhr</p> <p>Mittagessen</p>		
Offizielle Begrüßung (13.45 Uhr)	Frühstück	Frühstück
<p>sportmotorische Testung (14.00-16.00 Uhr)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung • 20-m-Sprint (5, 10) • Schlagwurf aus dem Stand • Bodenturnen • Krafttrainingskompetenz 	<p>Trainingseinheiten mit DHB-Trainer*innen Techniküberprüfung Torhüter*innen (08.30-12.15 Uhr) LV-übergreifend</p>	<p>Passwettkampf 6:3 (Start 9:00 Uhr) Mannschaftsspiele (ab 10:00 Uhr) 1 Spiel à 2x15 min + Tempospiel</p>
<p>Grundspiel B (16.00 Uhr)</p> <p>+ auf der anderen Hallenhälfte Grundübung aus 5er-Katalog: GÜ AB, C, D, E oder GS C</p>	<p>Mittagessen</p> <p>Mannschaftsspiele (13.30-18.00 Uhr)</p> <p>Passkontinuum A + B 2 Spiele à 2x15 min + Tempospiel</p>	<p>Mittagessen</p> <p>Abreise</p>
Abendessen	Abendessen	
<p>Grundspiel A (19.30 Uhr)</p> <p>+ auf der anderen Hallenhälfte Grundübung aus 5er-Katalog: GÜ AB, C, D, E oder GS C</p>	<p><i>Besprechung Landestrainer*innen - gesamt Spieler*innenabend</i></p>	

Rückreise 06.02.2026

PARTNER

STEFFEN MEDIA
FRIEDLAND BERLIN USEDOM

WIR FÜR UNSER LAND

**Mecklenburg
Vorpommern**
MV tut gut.

AUSRÜSTER

hummel

HANDBALLVERBAND M/V
Geschäftsstelle
Schwedenstraße 25
17033 Neubrandenburg

Tel.: +49 395 544 26 88
Fax: +49 395 544 26 99
info@handballverband-mv.de
http://www.handballverband-mv.de

IBAN: DE85 1203 0000 1008 3852 86 (DKB)
BIC: BYLADEM1001
St-Nr.: 072/142/02624 · AG NB (VR 150)
Präsident: Jan Holze