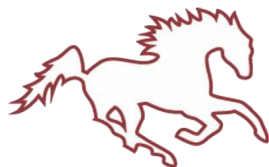


# Der MÖWENSCHISS

*DAS SPIELTAGSHEFT DER BALTIC STORMS*



**VS.**



**HANNOVER  
MUSTANGS**

## 2. SPIELTAG

**IM AUGE DES STURMS**  
*AUFTAKT IN EINE SPEZIELLE SAISON*

**DIE FÜNF FRAGEZEICHEN**  
*FINN SILBERNAGEL*

**WAS MACHT DIE MÖWE**  
*SAISONVORBEREITUNG SPEZIAL*

**AUSGABE 01 | SAISON 2020/21**



**FLOORBALL  
BUNDESLIGA**





Hallo, moin moin und herzlich willkommen zum ersten Heimspiel einer besonderen und sicherlich auch ungewöhnlichen Saison.

Es ist viel passiert und wir wollen versuchen euch kurz auf den Stand der Dinge zu bringen.

Anfang März wurde auf Grund der Covid-19 Pandemie die laufende Saison abgebrochen, das letzte Saisonspiel gegen Blau-Weiß 96 Schenefeld konnte nicht mehr gespielt werden und die Storms beendeten die Saison auf dem sechsten und somit vorletzten Platz. Allerdings hatten wir zehn Punkte und Münster auf dem letzten Platz derer Null.

Dann kam also die Pause und diese sollte einige Veränderungen mit sich bringen. Nach sieben Jahren als Trainer an der Bande der Zweitligamannschaft, wechselte Daniel Kunze als Cheftrainer zu den Förde Deerns und René Potthoff übernahm das Ruder bei den Storms. Außerdem mussten bzw. durften wir wieder einen unserer Besten in die Schweiz verabschieden. Birger Dethlefsen wechselte zur neuen Saison zum HC Rychenberg und wird dort den nächsten Schritt in seiner Entwicklung gehen. Neben Birger haben auch Steffen Fuchs, Jannik Drews (beide Karriereende), Fabian Mieloch (Floorball Mainz) und Kevin Mutschinski (Baltic Storms II) die Mannschaft verlassen. Als Neuzugänge konnte Potthoff mit Jannes Wolf

(Pretzer TSV) und Ole Brandt (eigene Jugend) allerdings auch zwei technisch starke Spieler begrüßen.

Auch im Staff hat sich was getan. Mit Kay Hagensen (Physiotherapeut) und Dr. Jörg Schnitzler (Orthopäde und Sportmediziner) konnte ein weiterer wichtiger Schritt in Sachen Verletzungsprävention und medizinischer Versorgung der Spieler gemacht werden.

Neu sortieren musste sich auch der Verband nach dem Saisonabbruch und den Modus in Liga eins und zwei anpassen. Mit Schenefeld und Leipzig wurde die 1. FBL auf zwölf Mannschaften aufgestockt und in der 2. FBL entschied man sich für drei Staffeln. So treten im Osten sieben, im Süden sowie in der Staffel Nord-West fünf Mannschaften an. Mittelfristig soll auf eine gesamtdeutsche 2. FBL hingearbeitet werden.

Mit diesen ganzen Veränderungen ging es Anfang Mai in die Saisonvorbereitung - mehr dazu könnt ihr euch etwas weiter hinten durchlesen - und schließlich auch wieder in das sehr lang herbeigesehnte Hallentraining. In Testspielen gegen den PSV Flensburg (VL, 16:0), Baltic Storms II (RL, 8:5) und BW 96 Schenefeld (1. FBL, 7:9) konnten dann auch die taktischen Abläufe gefestigt werden.

Am 12.09.20 war es endlich soweit. Das erste Pflichtspiel stand auf dem Programm. Mit dem USV Halle Saalebiber wartete direkt ein



spielstarker Gegner aus der Oststaffel auf die Storms. In Halle schied man mit 6:12 aus dem Pokal aus.

Genau eine Woche später ging es sodann auch in der Liga los. Gegen den TV Eiche Horn Bremen setzte es auswärts erneut eine 6:12-Niederlage.

Heute muss also eine Leistungssteigerung her, um den Saisonstart nicht zu verschlafen. Gegner sind die Hannover Mustangs, welche am ersten Spieltag zu Hause gegen die Dümptener Füchse punkten konnten. In der vergangenen Saison bekam man sowohl im Hin- als auch im Rückspiel vor allem Maurice Keller nicht in den Griff und verlor beide Spiele (8:13 und 8:12).

Wir freuen uns auf ein spannendes Spiel, besonders auch darauf einige

Zuschauer heute begrüßen zu dürfen und wünschen euch viel Spaß beim Saisonauftakt. Für alle, die gerade vor dem Handy sitzen und den Weg in die Halle nicht geschafft haben, bieten wir das Spiel im Livestream an. Zu finden unter [baltic-storms.twitch.tv](https://www.twitch.tv/baltic-storms). (dk)

### Rise As One!

Fotos: Christine Ohm ([www.christineohm-fotografie.de](http://www.christineohm-fotografie.de)), Elke Scholz, Fabian Mieloch, Julian Büniger, TV Eiche Horn Bremen und Fabian Scholz ([www.100finger-fotografie.de](http://www.100finger-fotografie.de))



## TABELLE 2. FBL N/W

Pl.	Mannschaft	Sp.	S	U	N	SDS	SDN	Tore	Diff.	Pkt.
1	TV Eiche Horn Bremen	1	1	0	0	0	0	12 : 6	6	3
2	Hannover Mustangs	1	1	0	0	0	0	8 : 7	1	3
3	Lilienthaler Wölfe	0	0	0	0	0	0	0 : 0	0	0
4	Dümptener Füchse	1	0	0	1	0	0	7 : 8	-1	0
5	Baltic Storms	1	0	0	1	0	0	6 : 12	-6	0

IM AUGE DES STURMS



## Finn Silbernagel

Wie aus der letzten Saison bekannt, geht es auch diese Saison in eine neue Runde der fünf Fragezeichen. Als erstes haben wir den neuen Kapitän unserer Zweitliga-Mannschaft zu Gast. Moin Finn, herzlich willkommen. Bevor es zu den tiefgründigen Fragen kommt, starten wir wieder mit den schnellen und kurzen fünf Fragen.

**Film oder Serie?**

*Serie*

**Trauben- oder Apfelschorle?**

*Apfelschorle*

**Tor oder Assist?**

*Assist*

**Burpee oder Box Jump?**

*Box Jump*

**Musik oder Buch?**

*Musik*

**Nach dem Saisonabbruch war lange ungewiss wie und vor allem wann es mit Floorball wieder weiter geht. Ihr konntet dann Mitte Mai in die Vorbereitung starten. Wie froh bist du, dass es nun endlich wieder los geht?**

*Ziemlich froh, nach der langen und anstrengenden Vorbereitung hat der Schläger mir doch ziemlich gefehlt.*

**Mit der neuen Saison sind auch einige Änderungen im Team gekommen, sei es im Kader oder auf der Trainerbank. Mit Steffen, Birger, Fabe und Kevin haben einige Stützen das Team verlassen. Wie siehst du die Veränderung?**

*Die Abgänge schmerzen natürlich sehr, allerdings haben wir auch einige starke Neuzugänge zu verzeichnen. Jetzt sind wir alle in der Pflicht Verantwortung zu übernehmen und die Abgänge bestmöglich zu kompensieren.*

**Seit dieser Saison bist du**



**Kapitän. Was macht es für dich aus die Binde am Arm zu tragen?**

*Es erfüllt mich mit Stolz, zeitgleich ist es eine große Verantwortung der Mannschaft gegenüber.*

**Zum Saisonauftakt gab es im Pokal gegen starke Hallenser eine 12:6 Niederlage, danach folgte gegen Eiche erneut eine 12:6-Niederlage. Woran hakt es momentan noch?**

*Wir haben uns gegen zwei extrem spielstarke Gegner viel zu viele individuelle Fehler und einfache Ballverluste erlaubt. Zudem sitzen die Automatismen zur neuen Taktik und dem neuen Spielsystem noch nicht hundertprozentig.*

**Heute steht nun endlich das erste Heimspiel an. Gegen die Mustangs setzte es in der letzten Saison eine 8:13 und eine 8:12-Niederlage. Was rechnet ihr euch gegen die flinken Hannoveraner aus?**

*In der eigenen Halle und den*

*Fans im Rücken wollen wir nach den zwei Auftaktniederlagen die ersten Punkte einfahren. Aus den letzten zwei Spielen gegen die Hannoveraner wissen wir, dass sie eine hohe individuelle Klasse haben. Wenn es uns gelingt konsequent defensiv gegen den Ball zu arbeiten und vorne die Tore zu machen, bin ich guter Dinge und denke, dass die Punkte an der Förde bleiben.*

**Vielen Dank für deine Zeit und viel Erfolg!(dk)**



**DIE 5 ??? - EPISODE 1**



**BALTIC STORMS**

Nr.	Name	Position	Jahrgang
1	Florian Jensen	Goalie	1995
32	Christian Lohrie	Goalie	1992
8	Lukas Schwaibold	Defender	1998
9	Kristoffer Zinke	Defender	1997
15	Momme Cornils	Defender	1994
17	Jan Ramthun	Defender	2002
56	Jannes Wolf	Defender	2001
71	Sven Traulsen	Defender	1992
78	Fabian Sell	Defender	1989
21	Moritz Müller	Center	1995
54	Jonas Kirchhoff	Center	2002
2	Dominik Wagner	Forward	1994
5	Fynn Traulsen	Forward	1993
6	Jelde Ihloff	Forward	2003
7	Maximilian Holtgrafe	Forward	1995
8	Kevin Deutscher	Forward	2003
13	Finn Silbernagel	Forward	1997
18	Slawomir Kostrzewa	Forward	1995
27	Ole Brandt	Forward	2003
	René Potthoff	Coach	
	Kay Hagensen	Physiotherapeut	
	Elisabeth Hörning	Physiotherapeutin	
	Elke Scholz	Teammanagerin	
	Axel Pries	Betreuer	



Nr.	Name	Position	Jahrgang
1	Malik Stelmaszczyk	Goalie	1989
2	Ann Christin Schröder	Goalie	1999
4	Constantin Sicking	Defense	1980
10	Marc Keller	Defense	1991
24	Pascal Dillenberger	Defense	1995
47	Hauke Sander	Defense	1980
	Arne Kerlin	Defense	1991
	Daniel Plate	Defense	1988
	Jan Felix Schroeder	Defense	2003
	Andreas Schweiger	Defense	1976
9	Jeffrey Keller	Forward	1989
12	Maurice Keller	Forward	1995
17	Nikita Povelkin	Forward	1995
14	Yannick Meve	Forward	1995
84	Raiko Krüger	Forward	1984
	Tom Schulz	Forward	2003
	Christian Fitschen	Forward	1995
	Leon Schweiger	Forward	2002
	Benedikt Stehr	Forward	2001



**HANNOVER MUSTANGS**



## Saisonvorbereitung spezial

Es ist der 18.05. und endlich geht's wieder los. Nach Corona und Lockdown und dem damit verbundenen Rauswurf aus allen Hallen treffen wir uns halt draußen zum sporteln. Vier Trainer begrüßen 41 Spielerinnen und Spieler. Damit ist der Startschuss für die neue Saison gefallen.



Da das Ganze aber natürlich unter Coronaregeln steht, machen wir das Krafttraining recht eigenständig in Kleingruppen à maximal fünf Personen. Am angeleiteten Athletiktraining dürfen dann je vier Kleingruppen teilnehmen, mit genügend Abstand versteht sich. Bereits am ersten Tag wird klar: Man hat sich vermisst und ist froh endlich wieder gemeinsam zu schwitzen. Drei Teams folgen Tille, welcher sich um

die Trainingsgestaltung kümmert, das Buliteam, die Regiomannschaft und die GF Damen - Stefan und René stehen ihm zur Seite. Auch das trägt zum Wohlbefinden bei, trotz Hitze und Schweiß.

Zweimal die Woche warten zwischen 70 und 90 Minuten Anstrengung auf einen. Jeden Montag und Mittwoch geht es auf den Sportplatz, wo man ins abwechslungsreich gestaltete Training startet. Los geht's mit ein paar lockeren Runden um den Platz, dem folgt ein spezifisches Warm Up. Hier stöhnen schon die ersten, es reiche doch schon völlig als Workout. Doch alle ziehen durch. Denn dann folgt das richtige Workout, z.B. 400 m laufen, 30 Squats und 15 Burpees. Und davon fünf bis acht Runden, je nach Fitnesslevel und eigenem Anspruch.



Wenn man nicht so clever war den Athletikteil vorher zu machen, folgt also noch selbiger nach dem Workout. Hier stiefelt man mit völlig leeren



WAS MACHT DIE MÖWE



H A W K

DOMINATE THE COURT



**SALMING.**  
no nonsense.



Beinen z.B. durch die Laufleiter und klatscht dem Trainer Beifall. Oder aber versucht sich am Hürdenlaufen mit Sprinteinsätzen. Alles mit dem Ziel seine koordinativen Fähigkeiten zu stärken und sein Laufmuster zu verbessern.

Man hat also den ersten Montag und Mittwoch gut überstanden, nur hat man den Muskelkater seines Lebens, hatte man sich doch zwei Monate lang nicht bewegt. Aber ausruhen ist nicht drin. Schließlich muss man auf dem Floorballfeld ja jede Menge laufen und so stehen auch zwei Laufeinheiten pro Woche an.

auch Fahrten Spiele und Minutenläufe. So einige werden auch hier an ihre Grenzen geführt. Aber ist das nicht auch das Ziel?



Und so geht Woche für Woche um, die Trainingsbeteiligung schwankt, fällt jedoch nie unangenehm ab. Also eigentlich erwarten euch die fittesten Storms ever. Nach neun Wochen ist dann auf einmal wieder Schluss. Doch nicht einfach so:



Aus dieser Sache hält Tille sich raus und überlässt Leo das Feld. Dieser hatte sich bereits im letzten Jahr während der Vorbereitung um die läuferischen Fähigkeiten der Bulijungs gekümmert und setzt nun eben drei Mannschaften nicht minder abwechslungsreiche Laufeinheiten zur Aufgabe. Neben Ausdauerläufen gibt es

*Morgen steht das letzte Training der Vorbereitung an. „Letztes Training“ ist ja quasi das gleiche wie „letztes Level“ und wie es sich für ein letztes Level gehört, gibt's morgen einen Endgegner - und der heißt „Murph“. Ein paar Hinweise: die 100 Pull-Ups/200 Push-Ups/300 Squats könnt ihr euch aufteilen, wie ihr wollt. Versucht, viele Runden mit kleinen Sätzen zu machen, damit ihr einzelne Muskeln nicht völlig überladet. Ich habe euch im WarmUp schon zwei verschiedene*

**WAS MACHT DIE MÖWE**



Varianten zum „ausprobieren“ gegeben, so könnt ihr bspw. 20 Runden à 5 Pull-Ups/10 Push-Ups/15 Squats machen oder auch 50 Runden à 2 Pull-Ups/4 Push-Ups/6 Squats oder irgendwas völlig anderes. 20 Runden à 5 Push-Ups/5 Pull-Ups/5 Push-Ups/15 Squats ist ne weitere vernünftige Variante. Es lohnt sich, was zum Schreiben oder so mitzunehmen, damit ihr bei den Runden nicht durcheinander kommt! Ihr könnt natürlich skalieren, soviel ihr wollt. Die Squats sollten das geringste Problem



sein, Push-Ups könnt ihr entweder auf Knien oder (was mir lieber wäre) auf einem erhöhten Gegenstand absolvieren, bspw. an den Fahrradständern. Pull-Ups können durch Inverted Rows ersetzt werden. Weil recht viele dafür die Fahrradständer brauchen werden, parkt eure Bikes bitte etwas abseits, sodass die halbwegs frei bleiben. Wer Push-Ups / Pull-Ups einigermaßen kann, fängt ruhig

mit der schwierigeren (also normalen) Variante an und wechselt auf eine Skalierung, bevor der Tank vollständig leer ist. Wer sich hier trotz Skalieren absolut nicht wiederfinden kann, der schnibbelt das ganze Workout einmal zur Hälfte zusammen, also 800m - 50/100/150 Wiederholungen - 800m. „Half-Murph“ quasi. Der ganze Bums ist für den Kopf ne ähnlich große Herausforderung wie für den Körper. Ihr werdet zwischenzeitlich absolut keinen Bock mehr haben und mich scheiße finden, wenn ihr nach ner halben Stunde erst die Hälfte habt, aber das macht nix, solange ihr und euer Durchhaltevermögen daran wächst -so Tilmann.



Vielen Dank auch an dieser Stelle nochmal an Tille, Leo, Stefan und René für eine bombige Vorbereitung und allen viel Spaß in einer ganz speziellen Saison! (dk)



**WAS MACHT DIE MÖWE**

# DIE NÄCHSTEN SPIELE

27.09.2020  
RL-Nord

14:00  
SG Schwarzenbek/Glinde vs. Baltic Storms II

Schwarzenbek\*

03.10.2020  
RL-Nord

11:00  
Baltic Storms II vs. TSC Wellingsbüttel

Gettorf\*

04.10.2020  
D RL-Nord

14:00  
Förde Deerns vs. SG Berlin

Gettorf\*

11.10.2020  
FD-Pokal

14:00  
Baltic Storms II vs. TSG Quedlinburg

Kiel

24.10.2020  
U17 RL-Nord

14:00  
SG Wellingsbüttel/Wyk vs. Baltic Storms

Hamburg

\*keine Zuschauer erlaubt

Weitere Infos findest Du auf [www.baltic-storms.de](http://www.baltic-storms.de)



balticstorms



[baumpflege-brinkmann.de](http://baumpflege-brinkmann.de)



Schleswig  
Abwasser

Kompetenz zwischen den Meeren

# SALMING.



## GRUNDHAUS.

AK *Touristik*



**MATHNER**

Kälte - Klima GmbH