

# Bei den „Allstars“ steht er immer noch gerne im Tor

*Was macht Handballtorwart-Legende Henning Fritz heute? – Er entwickelt Lösungen, wie man besser mit Stress umgehen kann*

**Wiesloch.** Alle Handballfans kennen ihn, Henning Fritz ist ein ehemaliger Torhüter der deutschen Nationalmannschaft. Er wurde 1974 in Magdeburg geboren und spielte von 1988 bis 2001 in seiner Heimatstadt für den SC Magdeburg. 2001 wechselte er nach Kiel, 2007 zu den Rhein-Neckar-Löwen, und 2012 beendete er dort seine Karriere. Er spielte somit 24 Jahre im Profihandball.

Henning Fritz wurde im Jahr 2004 als erster Torhüter überhaupt zum „Welthandballer“ ausgezeichnet. Im gleichen Jahr wurde er mit der deutschen Handballnationalmannschaft Europameister und holte Silber bei der Olympiade in Athen. Sein größter Erfolg war der Weltmeistertitel bei der Heim-WM 2007. Er wurde mit seinen Vereinen insgesamt fünf Mal deutscher Meister.

Im Rahmen unseres RNZ-Zeitungsprojekts „Schüler machen Zeitung“ stellten wir Henning Fritz, der noch immer hier in der Region wohnt, per E-Mail folgende Fragen, die er uns gerne beantwortete:

> **An welche Momente Ihrer Handball-Karriere denken Sie gerne zurück?**

**Henning Fritz:** Jeder Erfolg sowohl im Verein als auch mit der Nationalmannschaft war etwas ganz besonderes – eine

tolle Erfahrung mit unheimlich tollen Momenten. Ganz besonders ist mir die erfolgreiche Heim-WM 2007 im Gedächtnis und hier natürlich das Halbfinale gegen Frankreich.

> **Was würden Sie als Profi einem Jugend-Torhüter raten? Haben Sie Tipps?**

Arbeite immer an Dir und Deinen Basics. Trainiere intensiv. Schau Dir andere Torhüter an und überlege Dir, was Du für Dich selbst von deren Techniken

umsetzen kannst. Versuche allerdings, niemanden zu kopieren, und entwickle Deinen eigenen Stil!

> **Was machen Sie eigentlich heute? Würden Sie sich gerne noch einmal zwischen die Pfosten stellen?**

Ich beschäftige mich mit dem Thema Regeneration, da ich selbst in meiner Karriere eine Phase hatte, in der ich nicht mehr gut regenerieren konnte und keine Leistung mehr abrufen konnte. So bin ich zu meinem Unternehmen Neuronavi gekommen, das Lösungen entwickelt, um Menschen zu helfen, besser mit Stress umgehen zu können. Unter [www.neuronavi.de](http://www.neuronavi.de) könnt Ihr gerne mal reinschauen.

Mein ehemaliger Nationalmannschaftskollege Christian Schwarzer organisiert regelmäßig Spiele der „Allstars“. Das sind ehemalige Handball-Nationalspieler, die für einen guten Zweck nochmals auf die „Platte“ gehen. Hier stehe ich immer wieder gerne im Tor.

Auch wenn er nicht mehr aktiv Handball spielt, ist Henning Fritz noch immer ein großes Vorbild von vielen Jugend-Torhütern.

**Geschrieben von Henning Fritz und Nico Butz, beide Klasse 7c, Bertha-Benz-Realschule Wiesloch**



Unser Archiv-Bild aus dem Jahr 2014 zeigt Henning Fritz im Kreis junger Handball-Nachwuchsspieler der TSG Wiesloch in der Stadionsporthalle. Foto: Pfeifer