



Foto: IMAGO/Ebner

**Betreten verboten: Über Monate waren die Sportanlagen gesperrt und weder Trainingseinheiten noch Wettspiele fanden statt.**

Bei Folgen von langfristigen Trainingsausfällen müssen wir auch an die Technik und die Taktik denken: Die sehen wir jetzt noch nicht, da der Spielbetrieb ausgesetzt ist. Vergleichen wir das aber mit anderen Jahrgängen, ist zu erwarten, dass gerade im vulnerablen Alter Nachteile entstehen, die nur schwer aufzufangen sind.

Wir müssen dabei aber unterscheiden: zwischen Jugendlichen, die ohnehin sehr sportlich sind und deshalb den Weg zum Sport zurückfinden, und solchen, denen möglicherweise die Bewegung schlechthin gefehlt hat. Das ist gesundheitstechnisch für unsere gesamte Gesellschaft sehr gefährlich.

**Die Trainer haben von Technik-Challenges über Laufpläne bis hin zu Taktik-Videokonferenzen vieles versucht: Inwiefern fangen diese Bemühungen mögliche Verluste auf?**

Jedes Angebot ist gut. Die gab es aber nicht überall. Nicht alle Spieler wurden von ihren Trainern abgeholt. Es ist wichtig, die Verbindung auch in digitaler Form aufrechtzuerhalten, damit das Interesse nicht verloren geht. Da ist es zunächst einmal egal, was gemacht wird. Bei vielen Heranwachsenden konnten wir feststellen, dass diese Angebote sehr motivierend waren. Training ist nie sinnlos.

Besonders „Challenges“ haben angeregt, aktiv zu werden. Wie lange bin ich gelaufen? Wie viel bin ich gelaufen? Was habe ich im Vergleich zu den anderen geschafft? Das war für viele sehr motivierend.

Auch in Bezug auf Taktik und Technik gab es hilfreiche Angebote. Dies sind vermutlich die besonders gefährdeten Bereiche im Mannschaftssport. Theoretische Inhalte durch Videos haben eher wenige Trainer erarbeitet – also konkrete Fragen zu taktischen Verhaltensweisen: Wie sieht ein bestimmter Laufweg aus? Wie funktioniert die Abwehr, wie der Angriff? Wie schalten wir um? Was machen die Profis? Wie verhalten sich Gleichaltrige auf höherem Niveau? Dieses Wissen zu ver-

mitteln, ersetzt natürlich nicht das Spielen auf dem Platz, aber es schafft Verständnis. Diejenigen, die das gemacht haben, taten gut daran und werden davon profitieren. Aber zu lernen, wie ein Spiel abläuft, wie Taktiken funktionieren, das ist hilfreich. Nicht alle Vereine besitzen allerdings für so ein theoretisches Online-Training die technischen Voraussetzungen.

Technik-Training haben viele absolviert. Wir können die Spieler dazu bringen, sich zu zweit zu treffen und vorgegebene Aufgaben zu absolvieren. Aber gemeinsam als Team mit dem Ball trainieren? Das war nur möglich durch digitale Angebote. Es war sinnvoll, in positionsbezogenen Kleingruppen trainieren zu lassen. Spielen und trainieren in einem verkehrsberuhigten Bereich oder auf Spielplätzen war angesagt, als der Sportplatz gesperrt war. All diese Dinge waren möglich. Das ersetzt natürlich nicht das Training auf dem Platz, aber es ist besser als gar nichts. Aus taktischer und technischer Sicht sind diese notwendig.

**Wie schwierig ist es, sich im Sport sich zu motivieren, wenn man kein Ziel vor Augen hat und Wettspiele ausfallen?**

Extrem schwierig. Vereine und Verbände würden gut daran tun, bereits jetzt für den Fall möglicher erneuter Krisen Ersatzwettkämpfe zu entwickeln. Ein Beispiel ist die „Corona-Liga“, in der durch bestimmte Challenges Punkte erzielt werden. Bisher wurden die Wettkämpfe häufig nur innerhalb einer Mannschaft oder als Duell ausgetragen. Es wäre sicherlich möglich, eine Liga zu organisieren, deren Rahmenbedingungen sich an Hygienevorschriften orientieren. Das ist Aufgabe der Verbände, zu überlegen, wie solche Wettbewerbe aussehen können.

Ziele sind extrem wichtig. Die Heranwachsenden müssen wissen, wozu sie etwas machen. Und die Trainer müssen die Vernetzung der Spieler untereinander fördern. Das heißt nicht, dass alle Teammitglieder auch Freunde sein müssen. Aber

wenn Trainingseinheiten nicht stattfinden, verlieren sie den Kontakt zueinander. Challenges, die in Ligen organisiert sind, könnten da Abhilfe schaffen.

**Welche Rolle spielt der Infektionsschutz? Aerosol-Forscher sagen, dass auch in Pandemie-Zeiten im Freien trainiert werden kann.**

Wir alle müssen Infektionsschutz betreiben. Die Frage ist, ob die Verbände tatsächlich genügend politischen Druck ausgeübt haben, um auszureizen, was prinzipiell möglich war? Wir wissen mittlerweile aus der Aerosol-Forschung, dass Training und Spiele im Freien mit einem relativ geringen Infektionsrisiko möglich wären, auch mit Körperkontakt. Zu bedenken ist die Zeit vor und nach den Einheiten. Es nützt natürlich nichts, wenn wir im Sport Konzepte entwickeln und die Jugendlichen danach in Gruppen ohne Masken zusammensitzen. Dann reicht ein Infizierter aus, um das gesamte System zum Kollaps zu bringen.

Die Verbände und Vereine müssen darüber nachdenken, wie Hygienestandards außerhalb des Platzes eingehalten werden können, damit sich im Kontext dieser Aktivität niemand infiziert. Auch mit entsprechenden Konzepten kann eine Infektion nicht gänzlich ausgeschlossen werden, aber wir können dann zumindest gewissenhaft sagen, dass der Sport alles dagegen unternommen hat. Der Sport bringt nicht das höchste Risiko mit sich. Ich würde sagen, er ist nicht so gefährlich ist, wie er zeitweise eingeschätzt wurde. An der frischen Luft gibt es Verwirbelungen durch permanente Bewegung. Damit sind andere Bedingungen gegeben als beispielsweise in einem Großraumbüro oder in einer Schulklasse. Dort ist das Infektionsrisiko deutlich höher. Wenn jetzt noch eine Teststrategie hinzugefügt wird und wir es schaffen, die Heranwachsenden zu impfen, dann müsste die Sportpolitik erreichen, dass wir bald wieder zu einem normalen Wettkampfsystem übergehen können.

**Werden die Bemühungen während der Pandemie eine dauerhafte Änderung der Trainingsmethoden zur Folge haben?**

Wir müssen uns jetzt auf die Zeit nach Corona vorbereiten. Die Pandemie hat auch einen Modernisierungsschub gebracht. Ich glaube, die Zukunft des Trainings liegt in hybriden Angeboten. Das heißt, dass wir weiterhin Trainingsformen

nutzen, die auch zuhause ausgeführt werden können. Wenn eine Mannschaft nur einmal oder zweimal in der Woche auf dem Platz steht, muss das nicht die einzige Einheit sein. Hausaufgaben können über digitale Wege mit anderen Spielern gemeinsam erledigt werden. Denkbar sind digitale Extraeinheiten, wie ein High-Intensity-Training, klassisches Fitness-training, CrossFit, ... Schauen wir uns nur mal an, wie viele verschiedene Trainingsaspekte im konditionellen und koordinativen Bereich vernachlässigt wurden. Nicht jeder Trainer war in der Lage, ausgefeilte Trainingskonzepte anzubieten – beispielsweise in Bezug auf Kraft oder Koordination.

Wir müssen für die Zukunft lernen. Die Theorievermittlung ist aus der Not geboren, da das Spielen auf dem Platz nicht möglich war. Dennoch bedeutet dies im Umkehrschluss nicht, dass wir nach der Pandemie keine Theorie mehr benötigen. Ganz im Gegenteil: Wir können die Erkenntnisse nutzen. Das gilt auch für das Techniktraining. Junge Spieler sollten immer mit

**„Die Trainer habe nicht mehr nur die Funktion, etwas vorzumachen, sondern auch zu zeigen, wo Informationen und Trainingsprogramme zu finden sind. Sie werden zu Wissensvermittlern ... Das ist eine Erweiterung der Trainerrolle, die sehr interessant ist.“**

Prof. Ansgar Thiel

dem Ball üben. Das kann weiterhin durch Home-Challenges gefördert werden. Ergänzend können Konditions- und Koordinationseinheiten auch vor dem Computer durchgeführt werden. In Zukunft muss der Sport nicht zwingend nur innerhalb der Sportstätten ausgeführt werden.

**Verändert sich in diesem Zuge auch die Rolle des Trainers?**

Die Trainer haben nicht mehr nur die Funktion, etwas vorzumachen, sondern auch zu zeigen, wo Informationen und Trainingsprogramme zu finden sind. Sie werden zu Wissensvermittlern, die neben dem eigentlichen Trainingsbetrieb auch für Netzwerke, Kenntnisse und die Fähigkeit, mit dem Internet in sportbezogenen Zusammenhängen umzugehen, verantwortlich sind. Das ist eine Erweiterung der Trainerrolle, die sehr interessant ist.

Online, flexibel und staatlich geprüft

**Wir bilden Dich als Fußballtrainer aus und weiter**

>> trainr.de