

## **Sport treiben in Zeiten von Corona**

Ein Leben ohne Sport? Keine Wettkämpfe, keine Turniere, kein Training und keine aktuellen Sportbeiträge in Radio und Fernsehen? In Zeiten von Corona müssen wir auf vieles verzichten und haben doch unsere Wege gefunden, sportlich aktiv zu sein. Angefangen von Marathonläufen auf dem Balkon, bis hin zu Swimmingpools im Garten, in denen für Olympia trainiert wird. Und es kommt immer mehr hinzu. Auch die Profifußballer, die sonst jeden Tag auf dem Feld standen, mussten sich an die Vorschriften halten und den Platz räumen. Doch viele von ihnen, hatten gute Einfälle, wie sie diese Coronaphase überbrücken können. Der Spieler Jérôme Boateng, vom FC Bayern München, hat ein Video im Internet veröffentlicht, in dem er eine Klopapierrolle nahm und sie faszinierend mit beiden Füßen in der Luft jonglieren ließ. Er startete einen Aufruf, es ihm nachzumachen, und in kürzester Zeit waren viele weitere Videos dieser Art im Netz zu finden.

Auch ich spiele Fußball und vermisse es im Moment, mit meiner Mannschaft trainieren und Spiele bestreiten zu können. Doch als bekannt wurde, dass die Corona-Ausgangsbeschränkungen noch weiter bestehen, hat unsere Trainerin sich Gedanken gemacht, wie sie uns weiterhin fit halten kann und hat uns einen Trainingsplan erstellt. Wir haben die Aufgabe bekommen, zweimal in der Woche joggen zu gehen. Dafür habe ich mich mit einer Mitspielerin aus der Nachbarschaft zusammengeschlossen und wir absolvieren das Laufen immer dienstags und donnerstags gemeinsam (natürlich auf Abstand). Es ist schön, wieder feste Termine zu haben und mittlerweile macht mir das Laufen sehr viel Spaß. Außerdem sollen wir noch Koordination, Ballgefühl und Passspiel trainieren. Dazu werden uns Übungen in Form von Videos geschickt, damit wir diese nachmachen können. Für die Koordinationsaufgaben sollten wir uns eine Leiter basteln, die dann auf dem Boden ausgebreitet wird. Einige aus meiner Mannschaft haben Kleidung oder Stöcke genutzt, ein Mädchen hat sogar Socken aneinander gebunden. Die Übungen mit der Koordinationsleiter sollen für Schnelligkeit und Geschicklichkeit sorgen, um im Spiel später schneller und flinker zu sein. Das Ballgefühl soll, wie der Name schon sagt, für Gefühl am Ball sorgen. Dabei muss man mit dem Ball dribbeln oder ihn mit einem Fuß vor und hinter dem anderen entlangführen. Das erfordert viel Konzentration und ist besonders im Spiel wichtig, um die Gegner umspielen zu können. Das Passspiel ist eine wichtige Voraussetzung im Fußball und sollte gut gekonnt sein, um schnelle und saubere Pässe auf kurzen und langen Entfernungen spielen zu können. Dazu sollte der Ball auch sicher gestoppt werden können um Ruhe ins Spiel zu bringen. Am Ende jeder Woche werden wir aufgefordert unserer Trainerin ein Video zuzuschicken, in dem sie sieht, was wir in der Woche geübt haben und zu dem sie uns dann Verbesserungstipps gibt. Das können wir jetzt im Home-Office wiederholen, erlernen und vertiefen. Das normale Training mit meinen Mitspielerinnen fehlt mir jedoch sehr. Der Höhepunkt im Training war immer das Abschlusspiel, auf das jedes Mal hingearbeitet wurde.

Aber es gibt auch Sportler, die im Moment nicht sehr motiviert sind, weil ihnen die Wettkämpfe fehlen und damit der Ansporn. Doch nicht nur die Sportler leiden unter den Spielverboten. Auch die Vereine, für die es ja immer noch Kosten gibt, die monatlich anfallen und bezahlt werden müssen. Aus diesem Grund finden auch wieder Spiele der 1. und 2. Bundesliga unter strengen Regeln statt. Allerdings können diese nur vom Fernseher oder Radio aus mit verfolgt werden, da keine Zuschauer erlaubt sind. Sie werden Geisterspiele genannt. Für die Fans und die Spieler ist es sehr schade. Auf mich wirken die Fußballspiele im Fernsehen trostlos und leer, viele bedauern das Betretungsverbot der Stadien, da sie

## Kommentar

sonst ihr Team jedes Wochenende tatkräftig unterstützt haben. Durch Live-Übertragungen, können die Vereine die anfallenden Kosten und Spieler wieder bezahlen.

Ich hoffe, dass bald wieder Wettkämpfe, Turniere und gemeinsame Trainingsstunden stattfinden und auch der Marathon nicht mehr auf einem einsamen, kleinen Balkon absolviert werden muss.