

Sport



Automobil George Russell, der Lewis Hamilton ersetzt, fuhr im Training in Bahrain Bestzeit.

Seite 20

Ski alpin So will Corinne Suter an die Erfolge der letzten beiden Saisons anknüpfen.

Seite 20

Bieler wollen ab Februar wieder angreifen

Handball Der Verband hat gestern den NLB-Vereinen einen provisorischen Spielplan geschickt. Ob der HS Biel am 13. Februar 2021 gegen Kreuzlingen tatsächlich die Meisterschaft fortsetzen kann, ist allerdings wie so manches von Corona abhängig.

Francisco Rodríguez

Heute vor genau sechs Wochen standen sich die NLB-Teams letztmals gegenüber. Danach war wie schon in der vorangegangenen Saison wegen Corona Lichterlöschen. Eine Situation wie im Frühling ohne Wiederaufnahme und schliesslich auch ohne Wertung der Meisterschaft soll diesmal aber unbedingt vermieden werden. In Zusammenarbeit mit den Vereinen hat der Schweizerische Handball-Verband neue Spielpläne erstellt und den Mitgliedern gestern eine erste provisorische Fassung geschickt, die nach Prüfung der Hallenverfügbarkeiten innerhalb der nächsten Wochen offiziellisiert werden soll.

Los ginge es wieder am 13. Februar 2021. Der HS Biel würde dann zum Jahresauftakt Kreuzlingen empfangen. Allen Protagonisten ist klar, dass dieses Szenario den Idealfall darstellt. Stand heute kann noch nicht abgeschätzt werden, ob sich dazu die sanitäre Lage bis im Februar genügend beruhigt hat. Ohne entsprechende Lockerungen des Bundesrats und der Kantonsregierungen bleibt in der Nationalliga B Kontaktsport verboten. Die Bieler trainieren zwar seit dem 23. November wieder in der Halle, allerdings ohne Körperkontakt, mit Schutzmaske und dem geforderten 1,5-m-Abstand sowie allen anderen Vorgaben, die das restriktive Schutzkonzept vorschreibt.

Grundlagenarbeit und Ballschule

Mit Handball hat das faktisch nicht viel zu tun. «Wir sind grundsätzlich froh, dass wir überhaupt in der Halle trainieren dürfen», entgegnet HS-Biel-Spielertrainer Benjamin Steiger. Zuvor habe er ein Outdoor-Training organisiert, das aufgrund des garstigen Wetters mit kälteren Temperaturen im Dezember kaum noch praktikabel wäre. «Wir können jetzt wieder etwas mit dem Ball in der Hand machen und unser Ballgefühl erhalten.» Zulässig seien Pass- und Wurfübungen sowie Angriffsauslösungen, jedoch ohne Verteidiger. Gearbeitet werde in den drei wöchentlichen Einheiten zudem im physischen Bereich. «Wir



Wunschscenario: Der HS Biel (am Ball Topscorer Vinzenz Schläfli) würde am 13. Februar 2021 wieder spielen. RETO PROBST/A

Auch das Fanionteam in Lyss trainiert wieder

Während beim HS Biel die erste Mannschaft und die Nachwuchs-Equipen zurück in der Gymhalle sind, will das 2.-Liga-Team noch etwas zuwarten, bis endlich wieder ein normales Handballtraining erlaubt ist. Es gelten wie überall strenge Richtlinien, die in detaillierten Schutzkonzepten ausformuliert sind. Diese stossen bei Spielern, die eigentlich eine Kontaktsportart ausüben würden, kaum auf Begeisterung. Viele arrangieren sich aber mit der Situation und halten sich an die strikten Vorgaben.

In Lyss trainieren aktuell sowohl die 1.-Liga-Handballer seit dem 16. November als auch das Frauen-Fanionteam so-

wie die Juniorinnen und Junioren in der Sporthalle Grien und in der Nespoly. «Wir haben es den Teams freigelassen, ob sie das Training unter den gegebenen Umständen wieder aufnehmen wollen oder nicht», sagt Klubpräsident Daniel Stähli. Wie in der Nationalliga B sucht der Verband auch in den unteren Spielklassen in Absprache mit den Vereinen nach einer praktikablen Lösung, um den Meisterschaftsbetrieb weiterzuführen.

Bei der PSG Lyss war man schon vor dem Meisterschaftsstopp wegen Coronafälle im Zeitplan zurückgeworfen worden. Ihr letztes Spiel hatte die 1.-Liga-Mannschaft am 5. Oktober ausge-

tragen. Die optimistische Zielvorgabe lautet, dass ab Ende Januar die unterbrochene Hauptrunde weitergeführt und zu Ende gespielt wird, ehe die entscheidende Meisterschaftsphase beginnen kann. Ursprünglich sah der Modus für die besten beiden Teams der jeweils vier 1.-Liga-Gruppen eine Aufstiegs- und für die restlichen Mannschaften eine Abstiegsrunde vor, die wieder bei Null beginnen soll. Aufgrund der knappen Zeittressourcen wird man aber auf Verbandsebene über die Bücher gehen müssen und je nach Entwicklung in der Coronakrise die Spielplanmodalitäten neu definieren. *fr*

müssen körperlich fit sein, wenn es wieder losgeht», sagt Steiger.

Um aber für den Ernstkampf in einer komplexen Mannschaftssportart wie Handball bereit zu sein, ist noch mehr nötig. «Wir brauchen mindestens zwei, drei Wochen richtiges Handballtraining mit Körperkontakt und allem, was dazu gehört. Sonst sind Handballspiele wenig sinnvoll.» Gross sind die Hoffnungen, dass im Verlauf des Januars im Training wieder Vollgas gegeben und alle Automatismen unter möglichst realistischen Bedingungen eingeübt werden können.

Mit Blick auf die weiterhin hohen Fallzahlen bleiben aber auch die Befürchtungen gross, den ambitionierten Fahrplan nicht einhalten zu können. Steiger will sich darüber nicht den Kopf zerbrechen. «Wir konzentrieren uns auf die Sachen, die wir selber beeinflussen können und trainieren weiter», sagt der Bieler Chefcoach. Die Zwangspause hatte zumindest den Vorteil, dass die Spieler kleine Verletzungen auskurieren konnten und nun wieder alle Mann an Bord sind.

Modus bleibt unverändert

Die aufgrund der unsicheren Ausgangslage angedachte Modusänderung mit einer möglichen Reduktion des Meisterschaftspensums ist schliesslich verworfen worden. Eine knappe Mehrheit hat sich dazu entschieden, die Saison mit Hin- und Rückrunde sowie dem anschliessenden Playoff-Final zwischen den zwei bestklassierten Teams wie bis anhin zu belassen. Auch der Abstieg der beiden Mannschaften auf den hintersten Rängen bleibt unangetastet.

Die Beibehaltung des ursprünglichen Modus hat zur Folge, dass die Meisterschaft nach der Zwangspause fünf Wochen länger dauern und die NLB-Qualifikationsrunde damit erst am 29. Mai 2021 enden wird. Es soll ein Wochenspiel geben, das bewusst an einem Feiertag terminiert wurde, zudem zwei Doppelrunden mit Duellen zwischen den gleichen Teams am Samstag und Sonntag. Die Planung steht. Anfang Jahr muss aber bald das Verbot von Kontaktsportarten fallen, sonst werden von Verbandsseite her Anpassungen nötig sein.

Wo bleibt das eigene Gefühl?

Einwurf

von Patrick von Gunten



Während den «Rabattschlachten» des Black Fridays, welche sich in den letzten Jahren bereits auf das ganze Wochenende und den Cyber Monday ausgedehnt haben und vielerorts jetzt bereits die Black Week sind, stachen mir in diesem Jahr vor allem in einem Bereich unglücklich viele Aktionen heraus: In der Technologie. Aktionen befeuert durch die aufgrund der Pandemie sich in Raketen-tempo ausbreitenden Digitalisierung. Wahrscheinlich haben Sie oder jemand, den Sie kennen, am letzten Wochenende einen tragbaren Fitnessstracker, eine Smart-Watch, Smart-Glasses oder sogar smarte Socken und T-Shirts gekauft. Und wenn nicht, ist ja bald Weihnachten, danach Boxing-Day und der Weihnachtsausverkauf. All diese Gadgets versprechen das Abnehmen, besseren Schlaf, bessere Fitness oder grundsätzlich bessere Gesundheit. Oft wird aber vergessen, dass nicht die Technologie und die neuen Features dies automatisch verbessern werden. Es ist der Mensch, der sich mehr bewegt, sich besser ernährt und mehr schläft. Wenn man dazu noch versteht, welche Daten die Smart-Devices uns geben und wie man sie interpretieren muss, dann können sie durchaus eine Hilfe sein. Sonst

sind sie meistens nur zum Fenster herausgeworfenes Geld.

Sehr ähnlich ist die Situation bei Athletinnen und Athleten. Es werden immer früher immer mehr Daten erhoben. Zum Leistungsstatus im Wettkampf, im Training, der Gesundheit etc. Egal ob es der Fitnesszustand ist oder die Leistung auf dem Platz. Richtig auswerten können sie wohl die wenigsten. Die Athletinnen und Athleten schon gar nicht. Dabei wäre es sehr wertvoll, gewisse Daten selbst interpretieren oder zumindest verstehen zu können. Während meiner Karriere habe ich unzählige Leistungstests gemacht. Rumpf- und Sprungtests sowie als Zückerchen zum Abschluss den Laktatstufentest auf dem Velo. Es fängt bei geringer Intensität wie eine Sonntagsfahrt an der Aare an und steigert sich alle drei Minuten bis die Beine oder die Atmung nicht mehr mithalten können. Vor dem Sommertraining im Frühling und Anfang August vor dem Start des Estrainings. Aufgrund des Leistungsblatts wurde man kritisiert oder zum guten Training im Sommer beglückwünscht. Dabei blieb es. Auswirkungen auf das Training hatte es keine und das Ganze wurde danach bis zum nächsten Test wieder vergessen.

In der Masterausbildung Spitzensport wurde uns nun vermittelt, wie die

grundlegenden Daten zu interpretieren sind. Mit nur wenigen Zahlen können Aussagen über Stärken, Schwächen und auch Defizite gemacht werden. Als aktive Athletin oder Athlet wäre es sehr sinnvoll, dies zu verstehen. Ohne dabei ein Experte zu sein und sich selbst Trainingspläne machen zu können. Aber um die richtigen Fragen zu stellen, sich besser kennenzulernen und schliesslich sich und die eigene Leistung auch richtig einschätzen zu können.

Bei all der Technologie kommt genau dies heute zu kurz. Alles und jeder bewertet einen. Als Athletin und Athlet soll man transparent und vorhersehbar werden. Und jetzt immer wie mehr auch als Nicht- oder Freizeit-Sportler. Wo bleibt das eigene Gefühl? Habe ich gut geschlafen? Das kann ich doch selbst besser beantworten als eine Smart-Watch.

Info: Patrick von Gunten absolvierte während 16 Jahren 759 Nationalliga-Spiele für den EHC Biel und den EHC Kloten. Eine Saison spielte der 94-fache A-Nationalspieler in Schweden bei Frölunda. Zweimal nahm der Verteidiger an Olympischen Spielen teil, 2013 gewann er WM-Silber. Der Orpunder besitzt einen Bachelor in Betriebsökonomie und studiert derzeit an der EHSM Spitzensport.

Noah Delémont darf etwas verspätet einrücken

Eishockey Aufatmen beim Bieler U20-Nativerteidiger Noah Delémont. Nachdem der EHC Biel am letzten Sonntag nach weiteren positiven Fällen in Quarantäne musste, bangte der aus Orvin stammende Delémont um die Teilnahme am Vorbereitungscamp in Zug ab morgen Sonntag.

Nun die Entwarnung nach einem weiteren Negativ-Test auf Covid-19. Der 18-Jährige darf mit zwei Tagen Verspätung am Dienstag einrücken und seine Chance packen. In einer Woche folgt der erste Kaderschnitt.

Vom EHC Biel sind ebenfalls Flügelstürmer Jérémy Bärtschi, der beim HC La Chaux-de-Fonds Spielpraxis holt, und Mittelstürmer Elvis Schläpfer, der Gleiches beim SC Langenthal tut. Insgesamt sind 34 Akteure aufgeboden, die in zehn Tagen Richtung Kanada abreisen, um an der «Bubble»-U20-Weltmeisterschaft in Edmonton teilzunehmen. Das Team von Marco Bayer strebt dabei im Minimum das Viertelfinale an. *bmb*