

## TRAININGSBESUCH:

## Mit der Pudelmütze den Schläger schwingen

Lockdown Nummer zwei, der Hallensport ist bis auf ganz wenige Ausnahmen überall wieder eingestellt. Eigentlich bleibt da fast nur Individualsport in der freien Natur. Oder doch Tennis beim TC Weiß-Blau Zweibrücken: Der bietet weiter Jugendtraining auf seinen Allwetterplätzen an – mit Konsequenzen für die Kleiderwahl.



VON MARCO WILLE

**ZWEIBRÜCKEN.** Einstellige Plusgrade, ein regenfreier Vormittag. Ab und an kommt sogar die Sonne raus und sendet am vergangenen Mittwoch ihre Strahlen über die beiden grünen Allwetterplätze des TC Weiß-Blau Zweibrücken. Tennistrainerin Sarah Blum schiebt ihren Übungswagen, der einem Einkaufswagen aus dem Supermarkt gleicht, mit gelben Filzbällen, Ersatzschlägern und Pylonen in die Mitte, zwischen die beiden grünen Kunststoffplätze. „Das ist schon super, ich feiere das Wetter in diesem Winter“, meint die Saarländerin zum Himmel

blickend und freut sich über diesen Umstand.

### **Spontan über WhatsApp**

Denn das bedeutet, dass gleich drei ihrer Tennisschüler zum Training erscheinen werden. Mathilda Zieba, Lea Sonntag und Jana Golov kommen auch schon ein paar Augenblicke später, alle in minütlichem Zeitabstand. Die Einheit beginnt mit ein paar Laufrunden um die Plätze – wohlgemerkt jede Spielerin einzeln, so schreibt es die Pandemie-Verordnung vor. Denn in Rheinland-Pfalz dürfen sich beim Tennis nur maximal zwei Personen aus zwei Haushalten auf einem Platz aufhalten, mit dem nötigen Abstand. Ein Umstand, den Sarah Blum mittlerweile gerne in Kauf nimmt. In ihrer Heimat im angrenzenden Saarland ist das Ausüben des Tennissports mittlerweile komplett untersagt. Im Herbst durften die Saarländer im Gegensatz zu den Pfälzern dagegen noch in die Halle ausweichen.

Im Dezember außerhalb einer Halle Tennis spielen, das hat Sarah Blum indes so auch noch nicht erlebt. „Zumindest nicht in Deutschland, wenn dann war das in Spanien oder Portugal“, verdeutlicht die Vollzeittrainerin, die ihre Übungsstunden seit etwa sechs Jahren an der Hofenfelsstraße anbietet. Eine Umstellung auf spezielles Wintertraining hat die B-Lizenz-Inhaberin nach DTB-Richtlinien nicht gemacht. Sie wechselt nur häufiger auf neue Filzbälle, da die bei kalten Temperaturen schnell ihre Springfreudigkeit verlieren. Was etwas mehr Aufmerksamkeit erfordert, sind Spontanität und eine gut funktionierende WhatsApp-Gruppe. Schließlich muss immer wieder kurzfristig auf sich ändernde Wetterbedingungen reagiert werden.

### **Lieber auf dem Platz als online**

Das hatten Mathilda Zieba und Lea Sonntag am Tag zuvor erlebt, als Starkregen ihre Übungsstunde sprichwörtlich ins Wasser fallen ließ. Dafür durften sie dann am Mittwoch dazustoßen, da andere Spielerinnen ihrer Trainerin abgesagt haben. „Das funktioniert alles sehr gut. Es kommt mir jetzt natürlich entgegen, dass Ferienzeit ist“, sagt Sarah Blum, die sich bei den Weiß-Blauen um etwa 60 Jugendliche im Alter von vier bis 21 Jahren kümmert. Bei den Erwachsenen, die normal arbeiten gehen, fallen die meisten Trainingseinheiten aus. Für die drei Spielerinnen ist es ebenso eine Premiere, im Dezember noch im Freien auf dem Platz zu stehen. „Für mich ist es ganz wichtig, dass ich mich bewege“, erzählt die 15-jährige Lea Sonntag. Schon im Frühjahr sei sehr viel Training ausgefallen. Es sei zwar versucht worden, das in den eigentlich trainingsfreien Sommerferien wieder aufzuholen. „Aber meine Kondition hat schon sehr gelitten, da Tennis mein einziger Sport ist, den ich betreibe“, verdeutlicht die Contwigerin, die seit sechs Jahren beim TC Weiß-Blau trainiert. Während die Helmholtz-Gymnasiastin von ihrer Trainerin bei Vorhand-Cross und Rückhand-Slice-Übungen rangenommen wird, spielen sich Mathilda und Jana auf dem Nebenplatz locker ein paar Bälle zu, um sich warmzuhalten.

### **Heißgetränke sind verpönt**

Nach 20 Minuten wechseln die Schülerinnen durch, und die nächste muss sich der angeleiteten Aufgabe stellen. Jana Golov, ebenfalls aus Contwig, versucht jede Einheit mitzunehmen. Sie macht derzeit eine Ausbildung zur Bürokauffrau und ist froh, das Sitzfleisch wieder abzutrainieren. Mathilda Zieba ist neben dem TC noch Mitglied beim LAZ Zweibrücken. Da darf aber aktuell nicht trainiert werden. „Und Online-Training ist nicht so mein Ding. Da gehe ich lieber hier auf den Platz, auch wenn es mal etwas kälter ist“, veranschaulicht die 14-jährige Zweibrückerin. Meistens ist das Training so anstrengend, dass die Winterjacke doch weggelegt und nur in langen Sachen trainiert wird.

Heißgetränke sind bei den Spielerinnen übrigens verpönt. Sie greifen wie gewohnt zum gekühlten Mineralwasser aus der Trinkflasche. „Wir haben sogar schon bei nur einem halben Grad über Null trainiert“, erzählt Sarah Blum. Das sei allerdings grenzwertig gewesen. Denn in Daunenjacke, Handschuhen und Pudelmütze lasse sich dann doch nicht gut spielen. Wie bei Nieselregen, das wurde auch schon getestet. So lange der Platz nicht mit Schnee bedeckt oder der Boden gefroren ist, soll das Training bis Jahresende weiter angeboten werden. „Vielleicht“, so hofft Blum, „bleiben die Plätze zukünftig immer länger geöffnet. An der frischen Luft ist es doch am schönsten.“