



Trainer bleibt: Der Jahn (r.) setzt auf Ben Henda. B. SCHULZE

TV Jahn: Coach Ben Henda hat verlängert

WOLFSBURG. Der Wolfsburger Fußball-Kreisligist TV Jahn Wolfsburg und Akram Ben Henda haben ihre Zusammenarbeit verlängert. Der Coach sowie sein Co-Trainer Mohamed Ali Ouertani, die das Amt zu Saisonbeginn von David Pisano übernommen hatten, unterschrieben für eine weitere Saison. „Die Arbeit beim TV Jahn gefällt mir gut. Ich habe eine coole Truppe und auch die Zusammenarbeit mit dem Vorstand funktioniert“, sagt Ben Henda, der zuvor die Reserve des 1. FC Wolfsburg trainiert hatte.

Dass die Mannschaft von Ben Henda auf dem elften Tabellenplatz steht – dem gleichen Rang wie zum Abschluss der vergangenen Saison – soll nur eine Momentaufnahme sein. „Wir wollen in Zukunft besser dastehen als momentan. Dazu gehört vor allem, dass unsere verletzten Spieler wieder verfügbar sind und auch in Zukunft verletzungsfrei bleiben. Dann können wir auch die Plätze weiter oben in der Tabelle angreifen“, sagt Ben Henda. Dabei helfen soll auch Neuzugang Anas Saidi, der von Liga-Konkurrent Sport Union Wolfsburg kommt.

Ben Henda, der zusammen mit Co-Trainer Ouertani auch die D-Jugend des Vereins trainiert, geht davon aus, dass der ihm zur Verfügung stehende Kader geschlossen mit in die neue Saison geht: „Bisher hat noch niemand gesagt, dass er den Verein verlassen möchte.“ *hk*

Kein VfB, kein BVB: Dafür bringt Luna Kapitän Pape auf Trab

Fußball – Die AZ/WAZ-Serie: Den Gravenhorster trifft der Lockdown doppelt – Viel Zeit für die Papas im Team

VON JULIAN VOGES

GRAVENHORST. Er ist der Kopf der Mannschaft, sein Wort hat auf dem Platz und in der Kabine Gewicht: der Fußball-Kapitän. In der Corona-Krise ist vieles anders, er aber weiter gefordert. Wie funktioniert Zusammenhalt trotz Lock-

Die punktgenauen Ballannahmen der Hunde könnten wir mal als Beispiel-Videos vorführen

Fabian Pape
Kapitän des VfB Gravenhorst

down? Wie geht Gemeinsamkeit trotz Einsamkeit? Wie geht Fitness ohne Teamtraining? Die AZ/WAZ fragt nach: Wie ist die Lage, Kapitän?

Stadionbesuche fehlen

Die Corona-Pandemie ist für den Kapitän des VfB Gravenhorst (2. Kreisklasse C) ein doppelter Genickschlag, sein klassisches Wochenende – zerstört. Denn Fabian Pape kickt ja nicht nur für den Tabellendritten Gravenhorst, der Spielpause hat, sondern: Der Braunschweiger ist Anhänger von Bundesligist Borussia Dortmund. Die Bundesliga spielt – aber ohne Zuschauer im Stadion. Geisterspiele. Pape ist nicht der einzige BVB-Anhänger in Reihen des VfB.

„Ich hoffe, dass ich endlich wieder ins Westfalenstadion kann. Lenard Hamer, unser zweiter Keeper, hat Dauerkarten



Training mit Hund: Fabian Pape setzt auf die Künste von Golden Retriever Luna. FOTO: PRIVAT



Doppelt bitter: Gravenhorst-Kapitän Fabian Pape (r.) muss nicht nur auf seinen VfB verzichten, sondern auch auf Stadionbesuche bei seinem Lieblingsklub Borussia Dortmund. FOTO: PRIVAT

auf der legendären Südtribüne und unter normalen Umständen waren wir so gut wie bei jedem Heimspiel im Pott.“ Besonders ärgerlich: Die letzten beiden Heim-Derby des BVB gegen Schalke (4:0 und 3:0) wurden so verpasst – es wären seine ersten Live-Derby gewesen. Derby hat der Innenverteidiger hin-

gegen mit dem VfB derweil schon einige gespielt. Seit sieben Jahren ist Pape in Gravenhorst aktiv und identifiziert sich total mit dem Verein. Nicht verwunderlich also, dass der 27-Jährige in der Sommerpause 2018 zum neuen Spielführer ernannt wurde. Die Gründe liegen auf der Hand: „Ich bin laut auf dem Platz und dirigiere sehr viel, da ich ja Innenverteidiger spiele. Ich habe daher das

ganze Spielfeld vor mir und kann viel Einfluss auf unser Spiel nehmen“, so der Bankkaufmann. Und: „Ich habe einen sehr guten Draht zu eigentlich jedem in unserem Dorfverein, bin seit Tag eins voll dabei im Mannschaftsrat und zudem sehr engagiert auf und neben dem Platz.“

Das Geschehen findet aktuell leider nicht auf dem Rasen, sondern aufgrund der angespannten Corona-Lage,

Die Kapitänstipps für die Corona-Zeit

Film-Tipp: „Ich gucke immer gern ‚Gesetz der Rache‘ – Gerard Butler und Jamie Fox sind geniale Schauspieler und der Film ist für mich einer der besten Thriller und an Spannung kaum zu überbieten.“

Serien-Tipp: „Bei mir geht zu jeder Zeit ‚The Big Bang Theory‘ – unglaublich witzige

Schauspieler, eine Sitcom, die es ein zweites Mal so nicht gibt und die auch einfach nebenbei mal laufen kann, da ich bei fast jeder Folge mit-sprechen kann.“

Podcast-Tipp: „Bei ‚Fums & Grätsch‘ höre ich ab und zu rein, die Jungs finde ich sehr sehr cool!“

neben dem Platz statt. Doch wie schaut es im Gravenhorster Team aus? Der Kapitän berichtet: „Wir als Mannschaftsrat und ich als Kapitän haben den Jungs jetzt auch mal Zeit für sich gegeben.“ Das hat auch seine Gründe, denn „viele aus der Truppe sind letztes Jahr Vater geworden oder werden es in diesem Jahr. Einige sind außerdem gerade noch dabei, ein Haus zu bauen und auch generell sind viele Familienmensen in der Mannschaft.“ Der Zusammenhalt bleibt trotzdem bestehen und wird regelmäßig durch die mannschaftsinterne WhatsApp-Gruppe gestärkt. „Da wird immer mal irgendetwas diskutiert oder ein lustiges Bild reingestellt“, sagt Pape lachend.

Aber der Blick richtet sich auch nach vorn und geplant wird auch schon die Mannschaftsfahrt – oder besser: ihre Unwägbarkeiten. Zu prüfen ist vor dem Corona-Hintergrund vor allem: Welche Ziele bieten sich mit welchen Stornierungsmöglichkeiten an.

Golden Retriever Luna hilft

An seiner Sommerfigur – für den Fall, dass es mit der erhofften Saisonabschlussfahrt klappt – arbeitet Pape schon mal. „Ich habe das Joggen wieder neu für mich entdeckt und drehe in Braunschweig meine Runden um den Ölpersee.“ Damit neben der Fitness auch das Ballgefühl des Leaders nicht zu kurz kommt, wird Fußball mit dem Golden Retriever seiner Schwester gespielt. „Mit Luna kann ich im Garten auch ein bisschen mit dem Ball kicken, die punktgenauen Ballannahmen der Hunde könnten wir auch beim Training mal als Beispiel-Videos vorführen, denn da können wir uns noch eine Scheibe von abschneiden“, sagt der Linksfuß grinsend.

Badminton-Ass Nöst: BVG-Spielerin wechselt in Corona-Zeiten die Sportart

Gifhorns Österreicherin greift jetzt im Racketlon an – So kann sie weiterhin trainieren

GLEISDORF/GIFHORN. Mit Regionalligist BV Gifhorn träumte sie vom Aufstieg in die 2. Badminton-Bundesliga, doch der Traum währte nur einen Doppelspieltag, dann kam erst die Corona-bedingte Pause, gefolgt vom Saisonabbruch. Für Martina Nöst war damit ihr Debüt im BVG-Trikot gleichzeitig auch ihr bis heute einziger Einsatz. Geht's nach der Österreicherin, sollen weitere folgen. „Von meiner Seite ist die Bereitschaft da“, sagt Nöst. Damit sie in Form bleibt, hat sie einen Sportarten-Switch gemacht, ist zurzeit im Racketlon aktiv.

Denn als Badminton-Spielerin kann sie in Corona-Zeiten in ihrer Heimat in Gleisdorf in der Steiermark nicht trainieren, da sie weder zum Nationalkader des österreichischen

Badmintonverbandes gehört noch in den dortigen Bundesligen spielt. Trotzdem trainiert sie Badminton – im Rahmen von Racketlon. Das ist nämlich eine Turniersportart, die aus vier Disziplinen besteht: Tennis, Squash, Tischtennis - und Badminton! Racketlon ist für Spitzensportler dank eines Hygienekonzepts inklusive Corona-Schnelltests erlaubt – und Nöst gehört dazu, belegte bei ihrer internationalen Turnierpremiere auf der FIR Racketlon World Tour Platz sieben, trainiert zudem mit ihrer B-Lizenz in der Steiermark ihre Teamkollegen in ihrer Paradedisziplin. Und sich selbst. „Ich nutze diese Möglichkeit“, sagt die Gifhorerin, die dadurch fast ihren Trainingsrhythmus „und die Spannung“ aufrechterhalten kann.

Abwechslung kommt durch die drei weiteren Disziplinen dazu. Im Wettbewerb wird dann in jeder Sportart ein Satz bis 21 Punkte gespielt, wer am Ende nach Addition vorn liegt, gewinnt. Sprich: Theoretisch kann der Sportler drei Wettbewerbe verlieren – und dennoch als Sieger vom Platz gehen. „Ich habe in den vergangenen Jahren immer mal wieder Racketlon gespielt“, berichtet Nöst. Als dann Ende des vergangenen Jahres der Lockdown strenger wurde, kam es zum Wechsel vom Badminton zum Racketlon.

Klar, dass sie sich hier in ihrer Lieblingsdisziplin „einen Vorsprung“ erspielt. Aber auch Tennis hat es ihr angetan. „Das spiele ich viel im Sommer, es ist meine Zweitliebblings-Sportart.“ Hintan steht der

Sport mit dem kleinsten Schläger – Tischtennis.

Trotz der netten Abwechslung – Nöst hofft auf den Rest der Badminton-Turniere und würde in der kommenden Saison mit Gifhorn gern wieder den Zweitliga-Aufstieg in Angriff nehmen. „Ich war erst an einem Spieltags-Wochenende da, aber ich habe einen super Eindruck gewonnen, hatte richtig viel Spaß mit dem Team. Es hat eine tolle Mischung aus Talenten und Routiniers“, sagt Nöst, sie weiß aber auch, dass es auf dem erneuten Weg nach Gifhorn Fragezeichen geben könnte. Wie wird die Corona-Lage sein? Sind Reisen möglich? Das bleibt abzuwarten. Sicher ist, die Österreicherin hätte weniger Trainingsrückstand als viele ihrer Kollegen. Dank Racketlon. *ums*



Hofft auf eine weitere Saison in Gifhorn: Martina Nöst hält sich derzeit mit Racketlon (kl. Bild) fit. FOTOS: FRANKE/WELLER