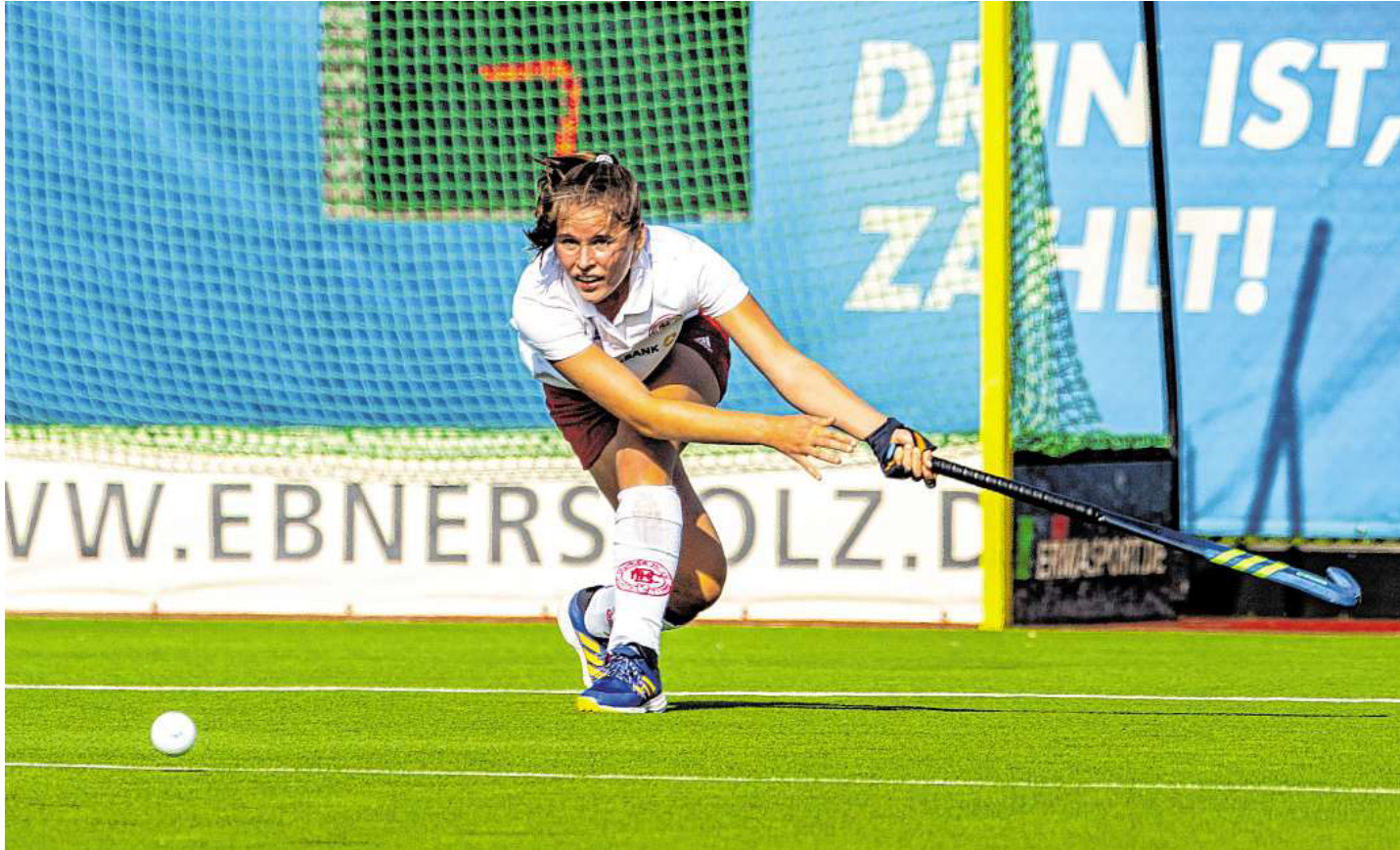


Mit 18 auf dem Weg an die Hockey-Spitze

Nach dem Gewinn des U21-EM-Titels bereitet sich Lena Frerichs auf ihre erste Bundesliga-Saison vor



Das international erfolgreichste Talent, das derzeit in den Reihen des Bremer HC spielt: U21-Europameisterin Lena Frerichs.

FOTO: AXEL KASTE

VON JÖRG NIEMEYER

Bremen. Erstes A-Länderspiel mit den Damen im März, U21-Weltmeisterschaft im April, Abitur im Mai, U21-Europameisterschaft im Juli und jetzt, nach dem Aufstieg im Frühjahr, die Bundesliga-Saison vor Augen: Hinter Lena Frerichs liegt ein ebenso ereignisreiches wie erfolgreiches Jahr. Gekrönt am vorletzten Sonntag mit der EM-Goldmedaille im belgischen Gent, wo die Jüngste des Teams zu den Stützen zählte und mit vier Treffern auch großen Anteil am Erfolg hatte. „Ich mag es, im Nationalteam Tore zu schießen“, sagt sie. Was nicht weiter verwundert.

„Das fühlt sich cool an“, sagt Lena Frerichs über den EM-Titel, „so ganz fassen kann ich es noch nicht. Ich hätte nicht gedacht, dass das zum zweiten Mal klappt.“ Vor einem Jahr war Lena Frerichs mit der deutschen U18-Auswahl ebenfalls Europameisterin geworden. Es geht mit ihrer Karriere also weiter steil bergauf. Und weil sie beim Bremer HC (BHC) den Anschluss im beziehungsweise ans Team nicht verlieren will, beschränkt sich ihre Spielpause in diesem Sommer auf wenige nicht mitgemachte Trainingseinheiten.

„Dieses Jahr war schon heftig“, sagt die 18-Jährige, „natürlich habe ich Lust auf Urlaub, aber die Bundesliga mit unserem neu formierten Team geht jetzt vor.“ In der vergangenen Woche war Lena Frerichs mit dem BHC bereits für fünf Tage in Luzern, wo die Bremerinnen auf Einladung des Schweizer Verbands zu Gast waren, der einen starken Trainingspartner gesucht hatte. „Ich muss bei der Vorbereitung dabei sein“, sagt Lena Frerichs. Sie weiß: Längst gehört sie trotz ihrer Jugend zu den Führungsspielerinnen des BHC, und da ist es umso wichtiger, dass die Abläufe auf dem Spielfeld stimmen.

Im Gegensatz zum ersten Mal, als der BHC 2019 und noch ohne Lena Frerichs nach nur einem Jahr in der Bundesliga gleich wieder abstieg, soll in der kommenden Saison der Klassenerhalt geschafft werden. Die im Verein eher als defensive, im Nationaltrikot eher als offensive Mittelfeldspielerin eingesetzte Bremerin möchte ihren Teil zu einer erfolgreichen Spielzeit beitragen.

Die Bundesliga-Zugehörigkeit ist für Lena Frerichs auch persönlich ganz wichtig – weniger für ihr Ego als für ihre sportliche Entwicklung. „Das Niveau ist deutlich höher als in der zweiten Liga“, sagt sie, „und auf

dem Niveau muss ich spielen, um mich weiterentwickeln zu können.“ Umso glücklicher war die 18-Jährige daher, dass der mit ihr erreichte Aufstieg schon so früh in trockenen Tüchern war. So musste sie sich gar nicht damit befassen, wohin sie möglicherweise wechseln würde.

Angesichts der sportlichen Ambitionen von Lena Frerichs ist aber klar, dass es mit ihr kein zweites Mal zweite Liga geben wird. Wer den Wunsch und das Zeug dazu hat, 2024 in Paris bei den Olympischen Spielen mitzuwirken, schafft das nicht aus der sportlichen Provinz heraus. Kristina Hillmann hatte Bremen einst auch verlassen müssen, um als Uhlenhorster Bundesliga-Akteurin an den Spielen 2012 in London teilzunehmen. Hillmann war damals übrigens 20 – so wie Lena Frerichs im übernächsten Sommer...

Vier Treffer und ein Fehlschuss

Die Zeichen für die junge Bremerin stehen offensichtlich gut. Bei der EM in Belgien spielte sie viel, zählte fast jedes Mal zur Startformation. Sie hat vier Tore geschossen – und, auch das gehört im Sport dazu, im Halbfinale gegen die Niederlande im entscheidenden Penaltyschießen ihren Versuch verge-

ben. „So etwas kann passieren“, sagt sie, „ist nicht schön, aber es geht weiter.“ Andere bügelten das Malheur aus. Die Deutschen kamen ins Endspiel gegen Belgien und siegten erneut im sogenannten Shoot-Out – diesmal ohne die Schützin Lena Frerichs.

Die frischgebackene U21-Europameisterin ist bereits erstaunlich cool – und schon sehr erfahren. Es macht sich bemerkbar, dass sie schon lange das Nationaltrikot trägt und dass sie nicht nur im eigenen Verein, vor allem durch Trainer Martin Schultze, gefördert wird, sondern auch durch diverse Auswahllehrgänge und persönliche Trainingseinheiten. So legte sie zum Beispiel Extraschichten mit der deutschen Trainer-Ikone Markus Weise ein, der mit den Damen (2004) und Herren (2008 und 2012) insgesamt drei olympische Goldmedaillen gewann.

Lena Frerichs scheint fokussiert genug zu sein, um es im Hockey ganz nach oben zu schaffen. Übrigens ist das Jahr 2022 für die 18-Jährige noch nicht gelaufen, was die großen Aufgaben angeht: Im Oktober wird sie, nachdem sie in der Bundesliga debütiert hat, in Bremen ein Lehramtsstudium antreten. Ihre Fächerkombination, Mathematik und Physik, klingt auch durchaus ambitioniert.