# Yoga, dribbeln im Kinderzimmer, Eis mieten

**Die Schweizer NHL-Profis warten sehnlichst auf Infos, wann es in Übersee losgeht – derweil sie schwitzen und tüfteln. Ein Augenschein, wie sich Nino Niederreiter, Jonas Siegenthaler und Nico Hischier vorbereiten**

Kristian Kapp, Simon Graf

Es ist ein Treffen in der kleinen Garderobe der Eishalle in Wetzikon, wie es zuletzt häufig vorkam. Nino Niederreiter zieht sich gerade fürs gemeinsame Training mit Jonas Siegenthaler um, als dieser reinkommt. «Und, was gehört?», fragt Niederreiter. «Nein. Weisst du schon mehr?», antwortet dieser. Man könnte es als neuen Running Gag unter NHL-Spielern bezeichnen, die in ihrer Heimat auf Neuigkeiten aus Nordamerika warten.

Wann geht es endlich wieder los? Am 1. Januar? Mitte Januar? Erst im Februar? Wann starten überhaupt die Vorbereitungs-Camps? Wann soll man wieder nach Nordamerika fliegen? Niederreiter und Siegenthaler gehen aufs Eis, sie treffen sich regelmässig hier, um mit Skill-Coach Benoît Pont zu arbeiten.

Er habe darüber nachgedacht, mit Schweizer Teams zu trainieren statt (fast) allein, sagt Niederreiter. Zum Beispiel mit Davos, so, wie im Sommer vor dem NHL-Playoff: «Ich fürchtete aber, dass es in den Teams zu Corona-Fällen kommen könnte und ich deswegen in Quarantäne müsste. So, wie das auch Jonas bei den GCK Lions passierte. Oder Nico Hischier jetzt gerade mit Bern.» Und so reserviert er sich lieber selber Eis und pendelt hin und her zwischen Wetzikon und seiner Heimat in Chur, wo er mit Marco Pargätzi aufs Eis geht, seinem früheren Nachwuchstrainer in Davos.

Gemeinsames Training für die neue NHL-Saison: Nino Niederreiter (links) und Jonas Siegenthaler in Wetzikon Foto: Samuel Schalch

### Nino Niederreiter
### Die harte letzte Saison

Die lange Pause zwischen den Saisons, die aktuellen Fahrten hin und her, sie geben Niederreiter auch Zeit, über die letzte Saison nachzudenken. Sie war eine ernüchternde für den Bündner Stürmer. Mit den Carolina Hurricanes bedeutete schon die erste Hauptrunde des Playoff Endstation. Und Niederreiter rotierte am Ende nur noch zwischen der dritten und vierten Linie, einmal war er sogar überzählig. Als er im Januar 2019 zu Carolina stiess, stürmte er noch in der Top-Formation.

Niederreiter hat darum in der Vorbereitung vieles verändert. Mit Fitnesstrainer Michael Bont arbeitete er daran, leichter und agiler zu werden, auch mit Yoga-Sessions. «Die Zeiten der grossen, schweren Spieler gehen in der NHL langsam zu Ende», sagt Niederreiter, letzte Saison bei 1,88 Meter Grösse als 99 Kilogramm schwerer Spieler geführt. Für bessere Wendigkeit hat er kleinere Kufen am Schlittschuh montiert. Und erstmals überhaupt veränderte er die Biegung an seinem Stock. Die extremere Krümmung soll bei seinen Kerndisziplinen helfen: dem Handgelenk-Schuss und dem Abdecken des Pucks beim Zweikampf entlang der Banden.

In einem anderen Bereich, im vielleicht wichtigsten, hilft Materialwechsel aber nichts: im Kopf. In einem Zoom-Call mit Trainer Rod Brind'Amour erhielt der Schweizer als Feedback jenen Ratschlag, den er mehr als gut kennt: «Setz dich nicht immer so unter Druck!» Niederreiter kennt das Geschäft, er weiss, dass dies am Ende nur Worte sind. Und dennoch will er sich auch an ihnen hochziehen: «Ich bin nicht der Spieler mit dem übergrossen Selbstvertrauen in solchen Situationen. Es sollte mir eigentlich immer bewusst sein, dass ich schon über 600-mal in der NHL gespielt habe.»

### Nico Hischier
### In Quarantäne beim SCB

Niederreiter hat es erwähnt: Bloss nicht in Quarantäne wegen des Teams, bei dem er trainiert. So wie Nico Hischier gerade. Der Stürmer der New Jersey Devils erzählt am Telefon, wie er gerade zu Hause im Elternhaus im Naters auf den 30. November warte. So lange ist der SCB, bei dem er die Vorbereitung für die NHL-Saison absolviert, ausser Gefecht gesetzt – und mit ihm auch Hischier.

Und so trainiert der 21-Jährige zu Hause im Wallis, so gut es geht, mit kleinen Gewichten, mit dem eigenen Körpergewicht und mit Stock und Puck – Dribbling geht auch im Zimmer. Die Gedanken sind die gleichen: Wann gehts wieder los? Er habe sich bereits damit befasst, Mitte Dezember in die USA zu fliegen. Es gebe aber offene Fragen. Zum Beispiel, ob der US-Bundesstaat New Jersey bald erneut in einen Lockdown geht.

Mit dem Trainer hat auch Hischier telefoniert, er hatte seinen künftigen Chef am Apparat: Die Devils haben mit Lindy Ruff einen neuen Coach verpflichtet. Es sei ein Kennenlernen gewesen, nicht mehr, sagt Hischier. Er spielt für eines von bloss sieben der 31 NHL-Teams, die in der speziellen Corona-Saison kein Playoff spielen konnten. Zuletzt bestritt er am 10. März ein Spiel.

Das Kribbeln ist also besonders gross, vor allem, wenn er zuletzt in Bern im Stadion sass oder am Fernseher Partien des HC Davos schaute, für den sein Bruder Luca spielt. Hischier hofft, dass sich bald etwas tut: «Ich denke, dass die NHL nun auch unter Druck steht, etwas zu machen, die Spieler bald über die nächsten Schritte zu informieren. Die NBA hat nun auch den Start festgelegt.»

### Jonas Siegenthaler
### Selbstdisziplin ist gefragt

Und damit zurück nach Wetzikon, wo ein über 90 Minuten langes Spezialtraining Ponts mit den beiden Schweizer NHL-Spielern zu Ende geht. Pont hat Statistiken Siegenthalers aus der letzten Saison hervorgesucht, er sorgt damit für Erstaunen in der Garderobe. Der Zürcher spielte bei den Washington Capitals mit Abstand am häufigsten in Unterzahl, gehörte auch ligaweit zu den Schwerstarbeitern im Penalty Killing. Dennoch steht für Siegenthaler eine wegweisende NHL-Saison an.

Er ist mit 23 der jüngste Stammverteidiger bei den Capitals, und diese scheinen immer noch nicht recht zu wissen, ob sie langfristig auf ihn setzen wollen. Dabei spielte er vergangene Saison bei den Capitals durch (71 Spiele), kam anfangs sogar zu über 20 Minuten Eiszeit pro Partie und trat meist sehr solide auf. Im Oktober einigte man sich nun auf einen Einjahres-Vertrag für 800'000 Dollar.

«Es war ein Hin und Her», sagt Siegenthaler. «Die Capitals konnten nicht mehr viel ausgeben, wir sind ihnen entgegengekommen. Jetzt muss ich mich beweisen, nach diesem Jahr möchte ich etwas Langfristiges unterschreiben.» Entsprechend wichtig ist für den 1,95-Meter-Hünen, dass er topfit ins Camp einrückt.

Es ist für ihn schon das zweite «Sommertraining» in diesem Jahr – die NHL-Saison wurde ja Mitte März unterbrochen und erst ab August fertiggespielt. Da ist viel Selbstdisziplin gefragt. «Es gibt Tage, an denen es nicht so einfach ist», sagt er. «Alles ist dir selber überlassen. Niemand weckt dich morgens und pusht dich. Du musst die Motivation selber finden.»

Siegenthaler hätte sich auch vorstellen können, übergangsweise beim ZSC zu spielen. Doch er hat Verständnis, dass diese abwinkten: «Es wäre komisch, wenn ich jemanden verdrängen würde, der auf einen Teil des Lohns verzichtet.» So trainiert er von Montag bis Freitag meist zweimal täglich: morgens mit Fitnesstrainer Alex Brooker mit Hauptfokus Oberkörper, nachmittags auf dem Eis.

Eine Woche lang war auch Roman Josi dabei. Diesen konnte er zu dessen langjährigem Coach Peter Laviolette befragen. Denn nicht nur Hischier hat einen neuen Chef, auch Siegenthaler. Und er wird nun Laviolette, der die Capitals wieder auf Kurs bringen soll, von sich überzeugen müssen.

---

**Backhand**

## *In 52 Tagen von Fribourg nach Bern*

**12 gesunde NL-Teams** sind für die Saison bereit.
Früh im Oktober ist Hockey-Hype – ach, du schöne Zeit.

**12 gesunde NL-Teams,** an der Spitze liegt der EVZ.
Die Schlagzeilen gehören Gottéron mit einem infizierten Quartett.

**11 gesunde NL-Teams** sind überzeugt, sie bleiben verschont.
Doch im Körper von Luganos Bertaggia, das Virus innewohnt.

**10 gesunde NL-Teams,** es verbreitet sich das Geflenn.
Prompt grüsst der nächste Quarantäne-Gast: «Ici c'est Bienne!»

**9 gesunde NL-Teams** schwören auf ihr Schutzkonzept.
Bei Rappi wird gleich ein Quintett von Covid-19 abgeschleppt.

**8 gesunde NL-Teams,** es ist noch nicht einmal November.
In Ambri fühlt sich Stürmer Kostner von Stunde zu Stunde elender.

**7 gesunde NL-Teams,** wer wird zum nächsten Corona-Lau(e)ri?
Die Antwort kommt aus Zug durch Kantonsarzt Rudolf Hauri.

**6 gesunde NL-Teams,** bald hat es den Nächsten erwischt.
Aus Langnau heisst es: «Gopferdecku, das Virus isch e Mischt!»

**5 gesunde NL-Teams,** nun beeinflusst Genf die Spielpläne.
Warum gehen nicht mal Kantonsärzte vorsorglich in Quarantäne?

**4 gesunde NL-Teams,** selbst der Fussball-Nati-Coach hätte Spass.
«Positivität» hier, «Positivität» da – seit neustem auch à la Vaudoise.

**3 gesunde NL-Teams,** Spielplan-Chef Vögtlin denkt an die Pension.
Währenddessen vibriert in Zürich bei Teamarzt Büsser das Telefon.

**2 gesunde NL-Teams,** es handelt sich um Davos und Bern.
Da erkranken gleich fünf Bündner – die Namen bleiben intern.

**1 gesundes NL-Team** feiert sich als Anti-Corona-Meister.
Die SCB-Fans kreieren ein Logo und erzürnen die Covid-Geister.

**So hat es innert 52 Tagen** jedes NL-Team einmal erwischt.
Und sie verschieben munter weiter – bis die Hoffnung im Juli erlischt.

**Reto Kirchhofer**
ist Sportredaktor der SonntagsZeitung