

„Das ist etwas, wovon ich immer geträumt habe.“

Tobias Hell (Hannover United/Team BEB) befindet sich gerade im Trainingslager. Für den Rollstuhlbasketballer hat sich in den letzten Wochen viel geändert. Ein Trainingslager folgt auf das nächste. Hier musste der 21-Jährige sich immer wieder an neue Taktiken und Spielsysteme gewöhnen. Wenn er eine Pause zwischen den Maßnahmen der Nationalmannschaft hat, trainiert er alleine genauso intensiv. Anfangs trainierte er noch gemeinsam mit seinem Team von Hannover United, doch für die Nationalmannschaft wurde das Training individualisiert. Jeder trainiert für sich, meistens in zwei Einheiten am Tag wie Werfen oder Krafttraining. „Wichtig ist aber auch, darauf zu achten, dass man mal in die Regeneration reinkommt, sonst wird das irgendwann auch zu viel für den Körper.“

Es ist sein erstes Jahr in der Nationalmannschaft und Tokio sind seine ersten Paralympischen Spiele. „Das ist etwas, wovon ich immer geträumt habe.“ Er will aus seiner Chance, dabei zu sein, das Beste herausholen. Vor allem aber möchte er sich gut präsentieren, für sich ein gutes Spiel absolvieren, denn „für die Vorbereitung geht extrem viel Zeit drauf.“ Von Teamkollegen hat er schon einiges über die Paralympischen Spiele gehört. „Ich erwarte ein extrem hohes Level an Qualität von den Spielen.“ Hell möchte vieles an Erfahrung mitnehmen und ist sich des hohen Drucks bewusst, der in der Zeit der Spiele auf ihn zukommen wird, da ihm ja auch viele Menschen, sei es vor Ort oder vor dem Fernseher, „auf die Finger gucken.“ Trotzdem überwiege die Vorfreude.

Eine Medaille möchte Tobias Hell auf jeden Fall mitnehmen. Aufgrund der wenigen Testspiele ist es schwierig einzuschätzen, wie gut die anderen Mannschaften sind. „Alle haben sich weiterentwickelt und an sich gearbeitet.“ Gefeierte werden könne durch die Auflagen wahrscheinlich nur im Hotel, doch Hell will sich überraschen lassen. Zukünftige Ziele hat sich Hell auch schon gesteckt: Er möchte sein Können im Rollstuhlbasketball verbessern und internationale Turniere gewinnen.

Cosma Jo Gagelmann