

# Sportgeschichten

## Jan Haller, Bundestrainer der Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaft

In unserer neuen Rubrik im Stadtkind stellen wir nun monatlich Menschen vor, die uns in der Region Hannover auf ganz unterschiedliche Weise mit ihrem sportlichen Engagement beeindrucken. Manchmal führen wir ein Interview, manchmal schreiben wir ein Porträt. Wir starten in dieser Ausgabe mit Jan Haller. Er war Behindertensportler des Jahres und ist seit Juni 2025 Bundestrainer der deutschen Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaft der Herren. Im Gespräch mit Louis Lambert erzählt Jan Haller über seinen Werdegang, die größten Unterschiede zum Spielerdasein und natürlich von den Vorbereitungen zu seinem ersten großen Event an der Seitenlinie, die Europameisterschaft – die ihm zum Zeitpunkt des Interviews noch bevorstand. Es ist uns eine besondere Freude, Jan Haller an dieser Stelle zu gratulieren. Mit Bronze und der WM-Qualifikation hat das Team in Sarajevo das Maximum erreicht. Eine fast perfekte Europameisterschaft für das deutsche Team.

**Wir führen dieses Gespräch knapp sechs Wochen vor Abflug zur EM nach Sarajevo. Wir haben ja viele Themen, über die wir sprechen können: einerseits deine aktive Sportlerkarriere, die in diesem Sommer zu Ende ging. Und andererseits dein neuer Job als Bundestrainer der Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaft, den du direkt, ohne Pause, angetreten bist. Außerdem würde ich gern über den „Sport für alle“-Slogan hier in Niedersachsen sprechen – wie du das bewertest, Thema Teilhabe und Inklusion. Aber stell dich doch bitte zuerst kurz selbst vor.**



WELCOME TO THE WONDERFUL WORLD OF TANGO

HUGS & HAPPINESS

IMMER MITTWOCHS SCHNUPPERSTUNDE 19:00 & EINSTEIGERKURSE

**TANGO**  
an der Leine e.V.

www.tango-an-der-leine.de  
Weidendamm 28 · 30167 Hannover

Ich bin 33 Jahre alt, war viele Jahre Spieler in der Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaft Deutschlands und bin jetzt Bundestrainer der Herren. Zuletzt habe ich bei Hannover United gespielt und war dort lange aktiv. Seit Juni bin ich Trainer und freue mich, diese neue Rolle auszufüllen und die EM-Vorbereitung in Angriff zu nehmen.

**Ich habe dich ja schon ein bisschen in Köln bei der Vorbereitung gesehen. Wie waren deine ersten Eindrücke?**

Das war sehr intensiv. Der Wechsel vom Spieler zum Trainer ist echt ein Unterschied. Du siehst das Spiel aus einer ganz anderen Perspektive, trägst mehr Verantwortung, musst Entscheidungen treffen und das große Ganze im Blick behalten – während du dich als Spieler oft nur auf dich selbst konzentrierst.

**Was sind die größten Unterschiede zwischen dem aktiven Sportler- und dem Trainer-Dasein, besonders als Bundestrainer, wo du dein Team ja nicht täglich im Training siehst?**

Der größte Unterschied ist, dass du dich ganz anders verantwortlich fühlst. In Köln hatten wir unser erstes Vorbereitungsturnier – starke Gegner, unter anderem Israel. Das Spiel haben wir überraschend verloren, und ich habe in der Nacht kaum geschlafen. Du grübelst die ganze Zeit. Warum die Niederlage, was hat nicht funktioniert? Du hinterfragst dich permanent selbst. Am nächsten Tag haben wir gegen Großbritannien gespielt, eines der besten Teams der Welt. Wir lagen mit 17 Punkten hinten und haben das Spiel noch gedreht – ein Wahnsinns-Spiel der Mannschaft. Da merkst du plötzlich das Gegenteil: diesen Stolz, diese Erleichterung, aber auch, dass du als Trainer für beide Extreme mitverantwortlich bist. Der Druck ist ein ganz anderer. Ich war schon immer ehrgeizig, konnte schlecht mit Fehlern und Niederlagen umgehen, aber die Seite, die ich jetzt kennengelernt habe, ist neu. Ich muss lernen, ein dickeres Fell zu bekommen – das kommt mit der Erfahrung. Als Spieler hatte man manchmal so einen Selbstschutz: „Okay, war nicht mein bestes Spiel, aber ich habe meine Punkte gemacht, abhaken.“ Als Trainer geht das nicht. Du suchst nach Mechanismen, um mit diesem Druck umzugehen – und das braucht einfach Zeit.

**Du warst vorher schon Kapitän, du kennst also Verantwortung. Jetzt ist sie, wie du sagst, einfach eine Stufe höher. Wenn wir gerade über Entwicklungen sprechen, wie haben sich die anderen Nationalmannschaften verändert? Du hast Israel erwähnt, die ein starkes Spiel gegen euch hatten. Über deine Karriere hast du die Teams ja immer im Blick gehabt: Welche würdest du heute zur absoluten Elite zählen, und welche haben stark aufgeholt, die man früher vielleicht gar nicht so auf dem Schirm hatte?**

Wenn man sich die Platzierungen anschaut, bilden aktuell die USA, Großbritannien und wir die Weltspitze – die drei Medaillenteams von Paris. Auf Herrenlevel ist alles extrem eng. Da gibt's immer wieder Überraschungen, wie unsere Niederlage gegen Israel oder den Sieg gegen Großbritannien

einen Tag später nach 17 Punkten Rückstand. Das zeigt, wie tagesformabhängig das alles ist. Für die EM heißt das: Großbritannien ist seit 15 Jahren das Maß in Europa, wir kommen mit Bronze aus Paris, Spanien ist Vize-Europameister, die Türkei hat unglaublich viel Talent, Holland war EM-Dritter, Italien ist immer gefährlich, Polen hat uns zuletzt geschlagen. Dazu Frankreich und ein paar andere starke Teams. Das sind locker acht Mannschaften, die um die vorderen Plätze kämpfen. Bei zwölf Teams musst du unter die ersten Fünf, um dich für die WM zu qualifizieren. Das ist unser Ziel und unser Anspruch, aber man darf kein Spiel auf die leichte Schulter nehmen. Du kannst gegen neun, zehn Teams Probleme kriegen, wenn du nicht voll da bist. Und genau das macht die Sportart mittlerweile so spannend: Das Niveau ist brutal eng, du musst in jedem Spiel 100 Prozent geben.

**Dann war die Niederlage gegen Israel ja vielleicht auch ein Hallo-Wach-Moment. Wie sieht der nächste Monat aus? Was steht für dich als Bundestrainer an?**

Wir hatten jetzt eine intensive Woche in Köln: viele Trainingseinheiten und unser erstes Turnier mit dem Zwölfkader nach der Nominierung. Das Israel-Spiel war für unsere Entwicklung gar nicht so schlecht – vielleicht haben wir sie ein bisschen unterschätzt oder waren zu sicher. War nicht schön, aber gehört dazu. Und nichtsdestotrotz sind das halt so Sachen, die auf dem Weg zur EM superwichtig und wertvoll sind. Das Japan-Spiel haben wir auch knapp verloren, mit vier Punkten, das hätte aber auch auf unsere Seite kippen können. Das sind so Spiele, die wir im Nachgang analysieren: Video-Sessions, Meetings mit meinen beiden Co-Trainern. Übernächste Woche kommen wir wieder zusammen, neun Tage am Stück, jeden Tag Training, Video-Sessions, Gespräche mit den Spielern. Jetzt geht die unmittelbare Wettkampf-Vorbereitung los, wir haben endlich Videomaterial aus Köln, sehen, wo wir gut waren, wo noch Potenzial ist, und bekommen langsam ein Bild davon, wie unser Spiel aussehen soll – und was wir dafür tun müssen. Aktuell ist es also sehr viel akribisches Arbeiten am Schreibtisch: Videos schauen, Notizen machen. Wir filtern so viel wie möglich raus, was der Mannschaft hilft.

**Jetzt haben wir viel über deinen Alltag als Trainer gesprochen. Fährst du auch zu den anderen Nationalmannschaften, um Spiele zu beobachten, oder ist das eher videobasiert?**

Wir gucken viel Livestream in der Vorbereitung. Wir wissen, auf wen wir treffen. Im Trainerteam haben wir Aufgaben klar verteilt: der eine konzentriert sich mehr auf Gegnerbeobachtung und Analyse, alles wird aber immer zusammen geprüft. Wir fahren nicht extra hin.

**Kommen wir mal auf die Spieler-Coach-Ebene. Wie würdest du sie beschreiben?**

Es ist eine Herausforderung für beide Seiten, sowohl für die Jungs als auch für mich. Ich muss den Spielern ein Kompliment machen, sie res-



Louis Lambert im Gespräch mit Jan Haller. Das ganze Gespräch im Podcast: [www.niedersaesischelottosportstiftung.podigee.io](http://www.niedersaesischelottosportstiftung.podigee.io)



pektieren diese Spieler-Coach-Ebene total und geben mir den Raum, mich als Trainer zu entwickeln. Bislang versucht keiner, diese Hierarchie auszunutzen oder mich auf einer anderen Ebene anzusprechen. Mir war auch in Gesprächen mit den Spielern wichtig, dass wir natürlich nicht mit allen zwölf dasselbe Verhältnis haben. Mit manchen besteht über die Jahre ein freundschaftliches Verhältnis, das will ich nicht leugnen oder beenden. Gerade bei den jüngeren Spielern ist das anders.

**Mit dem einen oder anderen warst du bestimmt auch mal Zimmernachbar.**

Klar, mit Tobias Hell war ich die letzten zwei Jahre auf einem Zimmer. Mit Tommy Böhm habe ich 14 Jahre in der Nationalmannschaft gespielt, auch in Lahn-Dill, super intensive Zeit. Das ist ein guter Kumpel von mir. Das war, bevor ich Bundestrainer war, und das wird er bleiben, wenn ich irgendwann kein Bundestrainer mehr bin. Wenn ich das jetzt künstlich kleinreden würde, würde mir das keiner abkaufen. Freundschaften sind wichtig. Aber in der Halle, bei Videosessions, beim Spielen oder Training wird gearbeitet. Ich fordere von den Jungs volle Leistung, und sie erwarten das von mir. Das sind wir der Nationalmannschaft schuldig. Bislang funktioniert das sehr gut. Aber es erfordert viel Arbeit, dass es so bleibt. Das funktioniert

vor allem mit offener und ehrlicher Kommunikation. Ich habe von Anfang an gesagt, dass ich erwarte, dass Spieler offen auf mich zugehen, wenn etwas ist. Ich mache das umgekehrt genauso mit ihnen.

**Wenn du jetzt deinen Trainerstil aktuell beschreiben würdest, steht dann an oberster Stelle die Kommunikation?**

Ja. Konflikte sind wichtig in einer Mannschaft, dürfen aber nicht so groß werden, dass sie negativ wirken. Um das zu verhindern, braucht man proaktive, offene und ehrliche Kommunikation. Wenn die gegeben ist, kann eine Mannschaft gestärkt aus Konflikten hervorgehen und sich weiterentwickeln. Werden Konflikte nur an der Oberfläche belassen, entstehen negative Effekte. Mit offener Kommunikation kann sich die Gruppe nur positiv entwickeln.

**Gibt es sonst noch Schlüsse oder Werkzeuge in deiner Trainertasche, außer offener Kommunikation? Was zeichnet deinen Trainerstil darüber hinaus aus?**

Lernen, lernen, lernen. Ich darf nicht vergessen, dass ich neu in diesem Job bin und jeden Tag dazulerne, gerade in Turnierformaten wie in Köln. Meine Philosophie ist, offen zu sein, neues Wissen aufzunehmen und bereit zu sein, Fehler zu machen. Spieler und Trainer machen

Fehler, daraus lernen wir und setzen das so um, dass die Mannschaft profitiert.

**Stichwort „Sport für alle“: Teilhabe und Inklusion. Was hat sich in den vergangenen Jahren im Paraspport getan? Wie ist dein Eindruck?**

Es tut sich definitiv einiges, Hannover hat starke Strukturen. Hannover United im Rollstuhlbasketball, die Recken, 96, Eishockey, der TKH-Basketball. Sichtbarkeit, Teilhabe und „Sport für alle“ entwickeln sich sehr gut. Wir waren vor zwei, drei Jahren Mannschaft des Jahres, haben uns medial gegen die großen Player durchgesetzt. Ich hoffe, die Sichtbarkeit steigt weiter und Visionen wie eine eigene Halle für Hannover United werden irgendwann Realität. Aktuell ist das noch Utopie, aber Visionen sind wichtig. Wir sind gespannt, wie es in den nächsten Jahren weitergeht. Vielleicht sehen wir uns bei der WM 2030 in Hannover.

**Danke für den netten Austausch.**

● SK / Louis Lambert

Mehr Infos:  
[www.lotto-sport-stiftung.de](http://www.lotto-sport-stiftung.de)  
[www.rsbhannover.de](http://www.rsbhannover.de)  
[www.ssb-hannover.de](http://www.ssb-hannover.de)



NIEDERSÄCHSISCHE LOTTO SPORT STIFTUNG

In Kooperation mit ...

rsb regionssportbund hannover e.V.

Stadt Sport Bund Hannover