

## **Mosaiksteinchen zum perfekten Spieler**

Die Nachwuchsabteilung des 1. FC Köln genießt nicht zuletzt wegen der erstklassigen fußballerischen Ausbildung durch qualifizierte Trainer einen guten Ruf. Klaus Pabst, Sportlicher Leiter der U15 bis U8, gewährt dem GeißbockEcho einen Einblick in die zugrundeliegenden Konzepte und erläutert die Trainingsplanung.

Dass Klaus Pabst im Trainingsdress vor seinem Computer sitzt, kommt einer Arbeitsplatzbeschreibung des Sportlichen Leiters der U15-U8 recht nahe. In Pabst findet Theorie, Planung und Konzeption eine kompetente Schnittstelle. In enger Abstimmung mit den Trainern der Jugendabteilung tüftelt Pabst an Trainingskonzepten und -plänen. Alle Beteiligten haben dabei nur ein Ziel vor Augen: „Wir wollen unsere Spieler – ganz gleich welcher Altersklasse – so vielseitig ausbilden wie möglich.“ Dass dieses Vorhaben professionell angegangen wird, ist auch Klaus Pabst zu verdanken. Auslandsaufenthalte führten den Diplomsportlehrer nach England, Frankreich, Griechenland, Holland, Skandinavien sowie Amerika und Japan – und versetzten Pabst in die Situation, die unterschiedlichsten Konzepte erfolgreicher Nachwuchsarbeit aus nächster Nähe kennenzulernen. FC Liverpool, Manchester United oder Ajax Amsterdam – Pabst kann die Fußballausbildung auf internationaler Ebene beurteilen und weiß um die akribische Arbeit, die dahinter steckt.

GeißbockEcho  
Ausgabe 13-2009

Chefredaktion  
Christopher Lymberopoulos

1. FC Köln GmbH & KGaA

## **Das Beste aus vielen Konzepten**

Der FC kopiert allerdings nicht einfach die Ansätze der Konkurrenz. Das eigene Trainingskonzept muss sich nicht hinter der Konkurrenz verstecken und ist für viele längst zum Vorbild geworden. Belege dafür gibt es reichlich: Mit schöner Regelmäßigkeit gelingt jungen FC-Akteuren der Sprung in den Kader der Lizenzspieler. Oder: Bei der Zertifizierung der Leistungszentren haben sich die Verantwortlichen eng am Aufbau und der Wortwahl der Kölner Talentschmiede orientiert.

Wertvolle Basisarbeit für die erfolgreiche FC-Jugend leistet die „taxofit“ 1. Jugend-Fußball-Schule, die Klaus Pabst gemeinsam mit dem FC-Vize-Präsidenten Jürgen Glowacz betreibt. Besonders talentierte Spieler

schaffen den Sprung in die Mannschaften des 1. FC Köln – teilweise sogar bis zu zwölf Akteuren pro Saison.

### **Völlig neue Spielideen**

Das Trainingsjahr der FC-Nachwuchsmannschaften ist penibel geplant. Zu Beginn der Saison werden die Trainingsschwerpunkte in einem Jahresplan fixiert. Aufgeteilt nach Monaten und Wochen wird so bis hin zu jeder einzelnen Trainingseinheit festgelegt, welche Inhalte gelehrt werden sollen. Der Ausbildungsplan gilt für alle Mannschaften als verbindlich und ist von verschiedenen Phasen gekennzeichnet. Ein kleiner Ausschnitt: So sah der Plan der U13 zu Saisonbeginn einen einwöchigen Vorbereitungslehrgang in Bitburg vor bei dem die Spieler eine ganze Woche zusammen waren. Vor den Herbstferien wurde bewusst an der Motivation gearbeitet. Sechs Wochen intensives Training lagen hinter der Mannschaft – höchste Zeit, um mit Torschusswettbewerben oder Turnieren ausschließlich den Spaß in den Vordergrund zu stellen. Nach einer trainingsfreien Woche traf sich das Team von Trainer Marc Dommer in der zweiten Ferienwoche im Rahmen eines Trainingscamps: Zwei Mal tägliches Training und ein gemeinsames Mittagessen ließen die Truppe intensiv einen konkreten Schwerpunkt trainieren bevor der reguläre Trainingsbetrieb wieder begann.

### **Wie wollen wir spielen?**

Bei der Ausgestaltung der einzelnen Trainingseinheiten genießen die Trainer alle Freiheiten. „Diese Vorgehensweise hat viele Vorteile für die Spieler aber auch die Trainer“, berichtet Pabst aus Erfahrung. Die mannschaftsübergreifende Arbeit am gleichen Thema trägt dazu bei, dass sich die Trainer über die Inhalte und eine altersgemäße Herangehensweise austauschen. Die Trainer kontrollieren sich selbst, erhalten Anregungen durch die Kollegen und können den Trainingsbetrieb gemeinsam analysieren. Die Folge: Nichts bleibt wie es war. Alle Maßnahmen werden immer wieder einer Überprüfung unterzogen. Änderungen und Verbesserungen sind elementarer Bestandteil des Konzepts: „So haben wir die erste Saisonhälfte erstmals nicht auf das Abwehrverhalten ausgerichtet, sondern die offensiven Trainingsinhalte, die normalerweise später in der Saison trainiert werden, an den Anfang gestellt“, berichtet Pabst. Zentrale Fragestellung war: „Wie wollen wir spielen, wenn wir den Ball haben?“ Die Ergebnisse waren erstaunlich: Die FC-Trainer konnten beobachten, wie die FC-Spieler mit

breiter Brust und großem Selbstvertrauen in die Spiele gingen. „Ein wichtiger psychologischer Aspekt“, weiß Pabst, „wir beobachten eine geänderte Einstellung zum Spiel. Durch die intensive Auseinandersetzung mit der kreativen Seite des Fußballs gehen die Spieler mit völlig anderen Ideen in ein Match.“

### **Fußballer sind wie Mosaik**

Einem durchgehenden Spielsystem für den Jugendbereich, das zudem von der Lizenzspielerabteilung abhängt, erteilt Pabst eine klare Absage. „Beim FC wird kein durchgängiges Spielsystem vorgegeben.“ Die Spielweise orientiert sich grundsätzlich an den jeweiligen Spielertypen – der Trainer hat volle Entscheidungsfreiheit. Im Vordergrund steht eine Spielauffassung mit konkreten Spielprinzipien, bei der die Spieler lernen, in verschiedenen Systemen zu agieren. Eine Anforderung aus dem Lastenheft des Lizenzspielers: Je nach Spielsituation müssen Profis in der Lage sein, das System sofort umzustellen. „In jungen Jahren legen wir die Grundlagen für diese Fähigkeiten“, betont Pabst das Verständnis einer komplexen und kompletten Ausbildung. Darauf bereiten wir vor und stellen den Ball gleichzeitig in den Mittelpunkt des Trainings. Das gilt umfassend – also für die Trainingsinhalte Schnelligkeit, Technik, Koordination und Spielverhalten/Taktik. Pabst vergleicht Fußballer mit einem Mosaik. Überdurchschnittliche Bundesligaspieler wie ein Petit sind Werke, die aus unzähligen Einzelteilen bestehen. „Jeder Ballkontakt ist ein Mosaiksteinchen, das dazu beiträgt, auf dem Spielfeld für nahezu jede Spielsituation eine Lösungsmöglichkeit in petto zu haben.“ Je mehr, desto besser.