



Trainingskonzepte und Trainingsplanung

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.

von Jürgen Pomath

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 Diplomsporthelehrer 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.

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 Akteure 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

