

## Trainingskonzept

### der Jugend von FC Teutonia 05

Der FC Teutonia 05 hat ein eigenständiges Jugend-Trainingskonzept entwickelt, dass seit 2014 von Florian Obertreis (langjähriger Trainer im Nachwuchsleistungszentrum des FC St. Pauli und Besitzer einer DFB-B-Lizenz) über interne Trainerfortbildung angeleitet und von den geschulten Trainer (in der Regel in zwei Trainingseinheiten pro Woche) umgesetzt wird. Die Trainer fokussieren ihre Trainingsarbeit auf **das Erlernen der wichtigsten Fähigkeiten im modernen Fußball:**

- Ballbeherrschung
- Passspiel
- Spielintelligenz / taktisches Verhalten
- offensive und defensive Zweikampfstärke
- Handlungsschnelligkeit
- und den läuferischen Qualitäten.

Durch drei Trainingskomponenten können die o. g. Lernziele schnell und nachhaltig erreicht werden >durch individuelle Ballarbeit mit unterschiedlichen Vorgaben (jedes Kind mit einem Ball), durch vielseitige Spielformen in kleinen Teams und durch spezielle Aufgaben in komplexere Spielformen (speziell zur Entwicklung der Handlungsschnelligkeit und der Kreativität). Jede Jugend-Trainingseinheit soll möglichst aus diesen drei Schwerpunkten bestehen! Da möglichst keine Übung ohne Ball statt findet, kommt der Spaß für die Spieler definitiv nicht zu kurz.

Durch den relativ simplen Aufbau der Trainingseinheiten und der dazugehörigen Übungen können sich auch Trainer-Anfänger schnell einfinden und wirkungsvolle Einheiten durchführen.

Die Steigerung der einzelnen Lerninhalte und des Spiel-Tempos sowie die Spielbezogenen Methoden sorgen dafür, dass die Kinder und Jugendlichen ständig neue Trainings-Reize erfahren und mit Begeisterung dabei sind.

Fast jede Übung kann bzw. soll auf einer relativ kleinen Trainingsfläche ausgeführt werden, um das Spiel zu intensivieren. Eine Ecke des neuen Kunstrasenplatzes wird mit einem Mini-Banden-Spielfeld ausgerüstet, um die Lernerfolge und den Spaß diesbezüglich noch weiter zu steigern. Das kommt zudem den begrenzten Trainingsplatz-Verhältnissen an der Kreuze entgegen. Ein weiterer Vorteil des Konzeptes ist die Anwendbarkeit in praktisch allen Altersklassen (ausgenommen vielleicht die G-Jugend) und bei jedem spielerischen Niveau.

Unter dem Menüpunkt „**Trainerfortbildung**“ kannst Du erfahren, wie die Umsetzung des Konzeptes sichergestellt wird bzw. wie die (neuen) Trainer geschult werden.

**Willst Du mehr über die Inhalte des Trainingskonzeptes erfahren?  
Dann werde Jugendtrainer bei T05!  
Es ist ein wunderbares Ehrenamt!**