

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Inhalte

Allgemeine Ausbildungsschwerpunkte

Kategorienziele (**Technik/Taktik/Kondition**)

Spezifische Trainings

Auswertungen – Tests - Controlling

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Sozialverhalten

- **Alle Spieler** arbeiten für ein offensiv ausgerichtetes Zonenspiel!
- Spieler und Trainer zeigen **Leidenschaft** und halten sich an **Fairplay!**
- Wir setzen auf **charakterstarke Spieler.**
- Spieler und Trainer leben:

T E A M F Ä H I G K E I T !

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Einstellung

- Im Spiel und Training verhalten sich die Spieler nach den drei E:

□ E wie Einsatz!

□ E wie Effizient!

□ E wie Erfolgreich!

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Technik (Beidfüssigkeit gilt immer!)

□ Ballführen

- **F:** Ball kontrolliert führen (8er Form)
- **E:** Kappen und Wenden mit Innenrist/Aussenrist
- **D:** Ball führen im Tempo/Rhythmus
Sohlenarbeit/Finten/Tricks
- **U:** Gegner passieren können
Explosivität

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Technik (Beidfüssigkeit gilt immer!)

□ Finten

- **F:** Richtungswechsel
- **E:** Drehung mit Sohle/Übersteiger
- **D:** Richtungswechsel mit Sohle / Aussen-Innenrist immer mit dem Ziel, den Gegner zu passieren.
- **U:** Gegner mit individuellen Finten passieren können

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Technik (Beidfüssigkeit gilt immer!)

- Jonglieren (Testserien bis Natitest)
- Zuspiel Innenrist (IR), Spannschlag
 - F: IR flach aus der Bewegung bis 5m
 - E: IR flach aus der Bewegung bis 10m
 - D: IR flach aus der Bewegung bis 20m
 - U14: Spannschlag 20m flach
 - U15: Spannschlag 20m hoch
 - U16: Spannschlag 30m hoch
 - U21: Spannschlag 40m hoch

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Technik (Beidfüssigkeit gilt immer!)

□ Ballannahme - Ballmitnahme

- F: Ball kontrollieren/mitnehmen mit IR/AR
- E: IR/AR/Sohle aus der Bewegung in die Bewegung
- D: IR/AR/Sohle aus dem Sprint in die Bewegung
- U14-U21: hohe, schwierige Bälle
Ballabdecken, Ball verteidigen

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Technik (Beidfüssigkeit gilt immer!)

□ Kopfball

- F: Kein Training
- E: Im Stand, Light Ball)
- D: Im Sprung, in der Bewegung)
- U14: Mit Orientierung
- U15: Mit Gegner, passiv-aktiv
- U16-21 Auf Flanken, weite Bälle

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Technik (Beidfüssigkeit gilt immer!)

□ Torschuss (Präzision vor Kraft!!!)

- F: Frei aus dem Ballführen
- E: Innenrist, Spann aus dem Ballführen
- D: Richtige TE nach Laufwegen auf flaches Zuspiel
- U14-21: Spezifische Trainings

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Technik

□ Torhüter

- **F:** Alle Spieler fangen/prellen/werfen
- **E:** Grundlagen; Fangtechnik, Auswurf, Flanken, Stellungsspiel, Rückpässe.
- **D:** Vertiefung; Flanken, Stellungsspiel, Auswurf, Rückpässe. Grundlagen; Spielaufbau, Abschlag. Standartsituationen.
- **U:** Vertiefung; Spielaufbau, Flanken, Auswurf, Rückpass und Torschuss kombiniert. (auch mit Mannschaftstraining)

Schwergewicht; Spielaufbau, Abschlag, Lauftechniken

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Taktik

□ Offensiv

- F: Ermuntern zum Dribbling
- E: 1:1 Scheinbewegungen/Finten/
Tempo/Rhythmus
- D: 1:1 verfeinern
2:1 Doppelpass/Hinterlaufen/
Alleingang/Distanzen/Timing/
Gegner fixieren/Rhythmuswechsel/
Lauffinten
2:2 Aktiv mit und ohne Ball/Lauf-
finten/Timing/Kommunikation

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Taktik

□ Offensiv

- U14: 2:2 bis 4:4
viel Bewegung/dem Ballführenden
Lösungen anbieten/kommunizieren/
Verantwortung nehmen als
Ballführender
- U15-21: Spezifische Trainings
Postentrainings

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Taktik

□ Defensiv

- F: kein Taktiktraining
Grundordnung im Spiel 5:5 (Turniere)
- E: 1:1 Steuern/richtige Körperstellung/
Ballgewinn/Umschalten auf Angriff
- D: 1:2 Steuern/Pass verhindern/Ball-
gewinn/Umschalten auf Angriff
2:2 Ballführender unter Druck/absichern/
Kommunikation/Ballgewinn
(Aggressivität in der Zone)/
Umschalten auf Angriff

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Taktik

□ Defensiv

- U14: Einführung 4er Kette
Aggressives Spiel in der Zone/absichern/Doppeln/
Kommunikation/Distanzen
- U15-21: Spezifische Trainings

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Kondition

□ Schnelligkeit

- **F:** Jedes Training (Fangis, Stafetten)
- **E:** Linienläufe, Fangis, Laufschule
- **D:** Laufschule: schnelle Füße/Antritt,
Sprungschule: Seilspringen/hüpfen
einbeinig
- **U:** Laufschule: schnelle Füße/Antritt
Sprungschule: horizontal (Laufsp.)
vertikal (Hü hoch)

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Kondition

□ Kraft allgemein

- F: spielerische Kräftigungsübungen
- E: Einführung Kraftprogramm (10x)
- D: Perfektionierung Kraftprogramm (20-30 Wiederholungen)
- U: Kraftprogramm als Standard

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Kondition

□ Kraft spezifisch

- U14: Einführung Hanteltraining mit Stange (kein Zusatzgewicht!)
- U15: Leichte Gewichte je nach körperlicher Entwicklung (Technik geht vor!)
- U16-21: Spezifische Trainings/Spieler trainiert selbständig

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Kondition

□ Ausdauer

- **Kifu:** Nur in Spielform!
- **D:** Vorbereitung intermittierend
Während der MS in Spielform
- **U:** Vorbereitung intermittierend
Während der MS in Spielform

Zusatztraining für Ungenügende!

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn **Spezifische Trainings**

- **U12/13:** 2x pro Woche 60`
Niveaugruppe
- **U14/15:** 2x pro Woche 60` spezifisch
1x pro Woche 60` off./def.
- **U16:** 1x pro Woche 60` spezifisch
1x pro Woche 60` off./def.

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn **Spezifische Trainings**

- **U21:** 1x pro Woche 60` Positionen
1x pro Woche 60` off./def.
- **TH:** 1x pro Woche 90` spezifisch
1x pro Woche intergriert

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!

Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

Tests U12 bis U21

- ❑ Auswertung aller MS-Spiele (Ligamanager)
- ❑ 4x pro Saison (August, Dezember, April, Juni)
 - ❑ Grösse/Gewicht
- ❑ 2x pro Saison
 - ❑ Schnelligkeit mit Lichtschranke
- ❑ 1x pro Saison (Dezember)
 - ❑ Schriftlicher Bericht Ist-/Sollzustand nach
 - ❑ Kraft/Ausdauer/Schnelligkeit/Techniktest

ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!