

# 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

- G: Ball und Spiel kennen lernen
- 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), Spansschlag

- 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: Spansschlag 20m hoch
- U15: Spansschlag 30m hoch
- U16/JL-A: Spansschlag 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-JL-A: 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/JL-A 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-JL-A: 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/Lauffinten/  
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-JL-A: Spezifische Trainings, Postentrainings

---

**ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!**

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Taktik

---

### □ Defensiv

- F: kein spezifisches Taktiktraining  
Grundordnung im Spiel 5:5 (Turniere)
- E: 1:1 Steuern/richtige Körperstellung/  
Ballgewinn/Umschalten auf Angriff
- D: 1:2 Steuern/Pass verhindern/Ballgewinn/  
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-JL-A: Spezifische Trainings

---

**ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!**

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Kondition

---

### □ Schnelligkeit

- **F:** Jedes Training (Fangis, Stafetten)
- **E:** Linienläufe, Fangis, Laufschiule
- **D:** Core-Training, Sprungschule: Seilspringen/hüpfen einbeinig
- **U:** Core-Training, Sprungschule: horizontal, diagonal, vertikal.

---

**ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!**

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Kondition

---

### □ Kraft allgemein

- F: spielerische Kräftigungsübungen
- E: Einführung Rumpfstabilisation
- D: Perfektionierung Rumpfstabilisation
- U: Stabilisation ergänzend

---

**ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!**

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Kondition

---

### □ Kraft spezifisch

- U12/13: Einführung Langhanteltraining
- U14/15: Schulung Langhanteltraining
- U16-JL-A: Langhanteltraining komplex

---

**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

## Tests U12 bis CCJL-A

---

- Auswertung aller MS-Spiele
- September, Dezember, März, Juni Grösse/Gewichtsmessung
- 2x pro Saison Schnelligkeit mit Lichtschranke
- 4x Ausdauerstest (Aug, Nov, Feb, Juni)
- November Techniktest
- Dezember Schriftlicher Bericht Ist-/Sollzustand nach

---

**ich bin gut – aber nur gemeinsam sind wir stark!**