

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Inhalte

---

Allgemeine Ausbildungsschwerpunkte

Kategorienziele (TE/TA/KO/ME)

Spezifische Trainings

Auswertungen – Tests - Controlling

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Sozialverhalten

---

- **Alle Spieler** arbeiten für ein offensiv ausgerichtetes Zonenspiel! **Wir** verteidigen hoch und mutig nach vorne!
- Spieler und Ausbildner zeigen **Leidenschaft und halten sich an Fairplay!**
- Wir setzen auf **charakterstarke Spieler.**
- Spieler und Ausbildner 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, Richtungswechsel
- **E:** Vom Gegner wegdrehen (Kappen, mit Innen-/Aussenrist)
- **D:** Ball führen im Tempo/Rhythmuswechsel/Sohlenarbeit
- **FE/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/Fintenkombi
- FE-12/13: Richtungswechsel mit Sohle /Aussen-Innenrist immer mit dem Ziel, den Gegner zu passieren.
- FE-14/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
  - FE-12/13: IR flach aus der Bewegung bis 20m
  - Ab FE-13: Spansschlag 20m hoch
  - FE-14/U15: Spansschlag 30m hoch starker Fuss
  - Ab U-16: Spansschlag 40m hoch starker Fuss

---

**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
- FE-12/13: IR/AR/Sohle aus dem Sprint in die Bewegung
- Ab FE-14: hohe, schwierige Bälle, Ball abdecken, 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)
- FE-12/13: Smash-Anlauf (beidbeiniger Absprung)
- FE-14: Mit Anlauf (einbeiniger Absprung)
- U-15: Mit Gegner, passiv-aktiv
- Ab U-16 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
- FE-12/13: Richtige TE nach Laufwegen auf flaches Zuspiel
- Ab FE-14: Spezifische Trainings

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Technik

---

### □ Torhüter

- F: Alle Spieler fangen/prellen/werfen
- E: Grundlagen; Fangtechnik, Auswurf, Flanken, Stellungsspiel, Rückpässe.
- FE-12/13: Vertiefung; Flanken, Stellungsspiel, Auswurf, Rückpässe. Grundlagen; Spielaufbau, Abschlag. Standartsituationen.
- Ab FE-14: 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, freier Raum attackieren
- FE-12/13: 1:1 verfeinern, aus verschiedenen Positionen
  - 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

- FE-14: 2:2 bis 4:4  
viel Bewegung/dem Ballführenden  
Lösungen anbieten/kommunizieren/  
Verantwortung nehmen als Ballführender
- Ab U-15: positionsspezifische Ausbildung

---

**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
- FE-12/13: 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

- FE-14: Einführung 4er Kette  
Aggressives Spiel in der Zone/absichern/  
Doppeln/Kommunikation/Distanzen/nach  
vorne verteidigen
- Ab U-15: positionsspezifische Ausbildung

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Kondition

---

### □ Schnelligkeit

- F: In jeder Lektion (Fangis, Stafetten)
- E: Linienläufe, Fangis, Laufschiule
- FE-12/13: Core-Training, Sprungschule:  
Seilspringen/hüpfen einbeinig
- Ab FE-14: 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
- FE-12/13: Perfektionierung Rumpfstabilisation
- Ab FE-14: Stabilisation ergänzend

---

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



# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Kondition

---

### □ Kraft spezifisch

- FE-12/13: Einführung TRX / Langhanteltraining
- FE-14: Schulung TRX / Langhanteltraining
- Ab U-15: TRX / Langhanteltraining komplex

---

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

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Kondition

---

### □ Ausdauer

- Kifu: nicht spezifisch! Spielformen!
- FE-12/13: intermittierend mit und ohne Ball  
Während der MS nicht spezifisch
- Ab FE-14: intermittierend mit und ohne Ball  
1x pro Woche auch in der MS spezifisch

**Zusatztraining für Ungenügende!**

# Ausbildungsphilosophie FC Solothurn

## Tests (Standards) ab Eintritt

---

- Trainingsfleiss überprüfen 2x jährlich (November/Juni)  
Erfüllen von vorgegebenen Standards (TE/KO) als Voraussetzung für die nächsthöhere Leistungsstufe
- Trainings- und Spielbeurteilung ab FE-12 nach **PISTE**  
(= **P**rognostische **I**ntegrative **S**ystematische **T**rainer **E**inschätzung)
- Mittels Theorietest taktisches Wissen der Spieler überprüfen, um Feedback über die Vermittlungskompetenz der Ausbilder zu erhalten.