



Ausbildungsgrundsätze, Persönlichkeitsentwicklung und Vision des FC Lommiswil

Vorwort

Liebe Trainerinnen und Trainer

Schon lange hatte der Vorstand des FCL das Ziel, Ausbildungsgrundsätze, Grundsätze der Persönlichkeitsentwicklung und eine Vision zur Entwicklung unseres Vereins niederzuschreiben und in einem Dokument zusammen zu fassen. Dieses Dokument soll für euch als Handbuch in eurer täglichen Arbeit mit den Spielerinnen und Spielern unseres Vereins unterstützen.

Wie bereits erwähnt, soll dieses Dokument nicht nur technische und taktische Vorgaben für den Trainings- und Spielbetrieb beinhalten, sondern auch Erwartungen an die Sozialkompetenzen der Trainerinnen und Trainer stellen und wie sie bei der Persönlichkeitsentwicklung ihrer Spielerinnen und Spieler entscheidend mitarbeiten können.

Wichtig ist uns, dass dieses Dokument keine engen Grenzen vorgeben soll, sondern einen Rahmen, in welchem sich die Trainerinnen und Trainer bewegen können. Denn der wichtigste Faktor auf dem Weg zum Erfolg ist eure individuelle Umsetzung dieser Vorgaben.

Sportliche Grüße

Vorstand FC Lommiswil und
Sportliche Leitung Nachwuchs



Inhalt

Vorwort	1
Ziele und Vision	3 - 4
Begegnungskultur beim FC Lommiswil	5
Die Rolle des Trainers	6 - 8
Die Rolle des Spielers	10 - 12
Allgemeine Ausbildungsgrundsätze und -ziele	13 - 14
Ausbildungsgrundsätze und -ziele nach Alterskategorie	15 - 24
Spielphilosophie SFV	25
Überprüfung Wirksamkeit, Schlusswort, Kontakt	26

Ziele dieses Ausbildungskonzepts

1. Optimierung der Ausbildungsqualität in der Nachwuchsausbildung
2. Abstimmung der Ausbildungsziele der einzelnen Alterskategorien
3. Reibungslose Integration in die Aktivteams zum Ende der Juniorenzeit
4. Die Kinder und Jugendlichen sollen nicht nur sportlich gefördert werden, sondern auch Sozialkompetenz erwerben.
5. Durch gute Trainings mit konsequenter Anwendung der Ausbildungsgrundsätze, sollen unsere nachfolgenden Ziele und Visionen erreichbar werden.
6. Das Vereinsleben soll verbessert und intensiviert werden

Die Ausbildungsgrundsätze, deren Zielerreichung und die Visionen der einzelnen Abteilungen sollen jährlich beurteilt und allenfalls angepasst werden.

Spätestens nach 5 Jahren sollen die Ausbildungsgrundsätze generell auf ihre Aktualität und Richtigkeit überprüft und allenfalls angepasst werden.





Ziele und Visionen 2026 - 2030

1. Mannschaft: Dominanter Spielstil, vereinzelte Integration von Junioren, konstant in Top 3 in der 2. Liga, Teilnahme am Cupfinal

2. Mannschaft: Attraktiven Offensivfußball, Integration von eigenen Junioren, Top 5 in 4. Liga

3. Mannschaft: Spass steht im Vordergrund, Integration von Junioren

Junioren: Dank guter Basisarbeit in den Kategorien G-E, sollen die Teams in den D-, C- und B-Junioren jeweils in der 1. Stärkeklasse (oder höher) spielen können.

Senioren: Spieler, die altershalber aus den Aktiven aussteigen, sollen bei den Senioren weiterspielen und dem Verein erhalten bleiben.

Gesamtverein: Der Verein soll mit einem aktiven Vereinsleben glänzen und der Zusammenhalt unter den einzelnen Teams respektive Abteilungen soll weiter verbessert werden. Vereinsanlässe sollen gemeinsam getragen und durchgeführt werden.



Begegnungskultur beim FC Lommiswil

- Spieler und Trainer, sowie Trainer unter sich, begegnen sich mit Respekt und Aufmerksamkeit auf und neben dem Platz
- Wir begrüßen uns mit Handschlag und Augenkontakt
- Der Trainer ist eine Respektsperson und ein Vorbild
- Für alle Spieler gilt: Ich grüsse alle FCL-Trainer
- Eltern gegenüber verhalten wir uns korrekt und begegnen ihnen mit Offenheit. Eltern sind unsere Partner, wir haben alle die gleichen Interessen.
- Gäste sind bei uns willkommen. Wir empfangen sie herzlich und unterstützend (Begrüßen, Kabinenschlüssel übergeben, Kabine zeigen, kurz informieren, dass sie besenrein zurückgelassen werden soll)
- Wir sind gute Gastgeber, auch bei Niederlagen
- Schiedsrichtern gegenüber begegnen wir mit Respekt und Anstand. Wir unterstützen und akzeptieren die Entscheidungen der Schiedsrichter. FCL-Spieler, -Trainer und -Eltern halten sich strikte daran.
- Sobald ich mich vor dem Training oder dem Spiel in die Garderobe begeben, ist das Smartphone zur Seite gelegt und wird erst nach dem Training/Spiel wieder genutzt. In dieser Zeit zählen nur das Spiel und das Team.
- Wir halten bei Trainings, Heim- und Auswärtsspielen Ordnung in den Garderoben.

Die Rolle des Trainers

Selbstkompetenz

- Ist ein Vorbild und lebt das Fairplay
- Arbeitet an sich als Mensch und Trainer
- Hat Leidenschaft für den Sport und den Fussball
- Ist sich seiner Aussenwirkung bewusst
- Nimmt sich zurück und ist kein Selbstdarsteller

Sozialkompetenz

- Denkt und handelt vom Kind aus
- Integriert Kinder, nimmt alle ernst, grenzt nicht aus
- Pfl egt gute Beziehungen zum Umfeld der Kinder
- Hört zu, ist kommunikativ und hilft mit, Konflikte zu lösen
- Ist beim Thema Mobbing sensibilisiert und nimmt Meldungen ernst. Findet Problemlösungen in Zusammenarbeit mit den Juniorenverantwortlichen
- Spricht die Sprache der Kinder und Jugendlichen

Fachkompetenz

- Kennt die Konzepte und Prinzipien des SFV und des FCL
- Versteht Technik und Taktik auf seiner Stufe und kann dies vorzeigen
- Erkennt und entwickelt das Potenzial der Kinder
- Hat Interesse am Fussball und ist bereit, sich weiterzubilden und entsprechende Diplome des SFV zu erlangen (D-, C- und B-Diplom).
- Ist bereit, neues kennen zu lernen und sich und seine Trainingsinhalte weiterzuentwickeln (Trainerkollegen, Internet, Youtube)
- Kennt die Variationsmöglichkeiten für Übung und Spiel

Methodenkompetenz

- Schafft ein positives Lernklima und entfacht Leidenschaft
- Ist gut vorbereitet und organisiert und kann reflektieren
- Wählt dem Alter und Fortschritt angepasste Übungen und Spielformen
- Lehrt das Kind zu lernen und zu fokussieren
- Bereitet altersgerechte Trainings vor
- sorgt mit guter Vorbereitung für eine hohe Trainingsintensität



Beziehung

Im Dialog mit Kindern und Jugendlichen bringt der Coach seine Anerkennung und Wertschätzung zum Ausdruck. Die **altersgerechte Kommunikation** ist Voraussetzung. Durch den Dialog kann der Coach optimal beraten und gewinnen, loben und auch kritisieren. Die FCL-Begegnungskultur in den Trainings- und Spielbetrieb einleben. Dabei gilt immer: Regeln einhalten und Fairplay hochhalten.

Positives Lernklima

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Beharrlichkeit und Geduld an interessante und herausfordernde Aufgaben heranzuführen. Intensität und Spannung im Training reduzieren Störungen aller Art. Gute Erfolgsaussichten und realistische Zielsetzungen motivieren zusätzlich.

Kinderschutz

Kinder sind schutzbedürftig. Ihre Integrität ist das wichtigste Gut, sie darf niemals verloren gehen. Der direkte und enge Kontakt mit Kindern bringt eine besondere Verantwortung mit sich. Aus diesem Grund verlangt der FC Lommiswil von allen Trainerinnen und Trainern eine professionelle und respektvolle Haltung gegenüber allen Kindern. Bei Bedarf kann der FC Lommiswil die Einreichung eines Sonderprivatauszuges verlangen.



Prinzipien für den FCL-Trainer

Ich und der FCL

- Ich bin bereit, mich positiv in den Dienst des Vereins zu stellen und die Erwartungen, Verpflichtungen und Weisungen zu akzeptieren. Ich lebe die formulierten FCL-Prinzipien.
- Ich bin als Trainer bereit, für den Verein Verantwortung zu übernehmen und verhalte mich diszipliniert.
- Ich verhalte mich respektvoll gegenüber allen Personen auf den verschiedenen Sportanlagen (Spieler, Trainerkollegen, Schiedsrichter, Eltern, Zuschauern)
- Ich trage Sorge zum zur Verfügung gestellten Vereinsmaterial und auch zu meinem persönlichen Material.
- Ich kommuniziere offen und begegne den Leuten fair und respektvoll.
- Ich bin ein Teamplayer und kooperiere mit meinen Trainerkollegen im Trainerteam und im Verein.

Ich und mein Team

- Ich bin ein Vorbild für mein Team, pflege eine offene Kommunikationskultur und sehe mich dafür verantwortlich, dass in meiner Mannschaft ein angenehmes und faires Klima herrscht, in welchem sich die Spieler gut und mit möglichst grossem Selbstvertrauen und Freude weiterentwickeln können.
- Ich bin gut organisiert und plane meine Trainings und Spieltage sorgfältig und rechtzeitig.
- Ich bin dafür verantwortlich, dass in meinem Team Ordnung herrscht und Abmachungen eingehalten werden.
- Ich bin bereit, alle Spieler gerecht und fair zu behandeln und gleichermassen zu unterstützen. Ihre Entwicklung und ihre Förderung sind mir wichtig. Ich bin ein Ausbilder.



- Ich bin bereit, auch als Trainer für mein Team Leistung zu bringen und mich stetig zu verbessern.
- Ich bin bei Spielen dafür verantwortlich, dass sich meine Spieler korrekt verhalten.
- Ich bin bei Training und Spiel mitverantwortlich, dass sich meine Trainerkollegen korrekt verhalten.

Ich und die Eltern

- Ich sehe die Eltern der Spieler als Partner und nicht als Gegner und bin bei Spielen dafür verantwortlich, dass sich unsere Eltern korrekt verhalten.



Die Rolle des Spielers

Selbstkompetenz

Ist begeistert vom Sport und insbesondere vom Fussball. Kann in sich verändernden Situationen und Zusammenhängen motiviert handeln und diese aktiv mitgestalten. Entwickelt individuell sein Selbstbild: Wer bin ich? Was kann ich? Was weiss ich? Kinder und Jugendliche entwickeln Selbstkompetenz, indem sie aktiv mitgestalten.

Sozialkompetenz

Lernt sich in der Gruppe zu verhalten und gemeinsam formulierte Zielsetzungen anzugehen und für diese einzustehen. Der Spieler lernt, individuelle Handlungsziele mit Zielen der Gruppe in Einklang zu bringen. Zu beachten: Spieler lernen von Spielern. Auf der Basis der Kommunikation und der Art der Kommunikation entwickeln Kinder und Jugendliche ihre Sozialkompetenz, indem sie lernen, mit anderen Personen zu kooperieren und Konflikte auszutragen.



Spielkompetenz

Spielen ist Lernen, spielen will gelernt sein. Den Spielern ausgewogene und vielfältige Spielformen bieten. Im Spiel macht der Spieler handlungsintensive Erfahrungen. Sei es in technischer oder taktischer, oder in rein emotionaler Form. Alle Formen der Spielmomente, die Spieler durch das Spiel erleben, ermöglichen nachhaltige und ganzheitliche Lernfortschritte. Spieler sollen im Training und im Spiel mutig auftreten, ohne eigensinnig zu werden.

Bewegungskompetenz

Die Gene legen fest, was aus einem Mensch werden könnte. Was aber tatsächlich aus ihm wird, hängt von den Erfahrungen ab, die er seinem Leben, aber vor allem in seiner Kindheit macht. Bieten wir unseren Spielern möglichst vielfältige Gelegenheiten, um Bewegungs- und Sinneserfahrungen zu sammeln. Wir unterstützen damit die Vernetzungen im Hirn und somit einen handlungsfähigen und gut gesteuerten Bewegungsapparat. Durch eine ganzheitliche Kräftigung des Körpers unterstützen wir die Athletik des Spielers, aber auch seine technischen und taktischen Fähigkeiten und Möglichkeiten im Spiel.

Beziehung

Im Dialog mit dem Trainer lernt der Spieler sich selber zu reflektieren, zu kommunizieren und sich auszudrücken. Die gesunde Beziehung zum Trainer ist Voraussetzung. Der Dialog findet aber auch mit den Mitspielern statt. Diesem Aspekt muss grosse Beachtung geschenkt werden. Dementsprechend brauchen die Spieler auch ihren Freiraum.

Lernklima

Die Spieler benötigen ein positives Lernklima, um ihre Leistungsbereitschaft und Freude einbringen zu können. Ein positives aber auch ehrliches Coaching fördert die Lernbereitschaft und die individuellen und kollektiven Fortschritte.



Prinzipien für den FCL-Spieler

Ich und der FCL

- Ich bin bereit, mich respektvoll in den Dienst des Vereins zu stellen und die Erwartungen, Verpflichtungen und Weisungen zu akzeptieren. Ich unterstütze die formulierten FCL-Prinzipien.
- Ich bin bereit, auch neben dem Spielfeld für unser Team und unseren Verein Verantwortung zu übernehmen.
- Ich kommuniziere offen und fair.
- Ich engagiere mich mit Freude und Leidenschaft.
- Ich spiele mutig, ohne eigensinnig zu sein.
- Ich bin bereit, für mein Team Leistung zu bringen und will mich ständig verbessern.

Ich und mein Team

- Ich bin bereit, mich in den Dienst der Mannschaft zu stellen. Ich bin ein Teamplayer.
- Ich bin bereit, Entscheidungen der Trainer zu akzeptieren.
- Ich bin bereit, für mein Team Leistung zu bringen und mich stetig zu verbessern.
- Ich bin bereit, im Spiel Verantwortung zu übernehmen.
- Wir sind selber für unsere Leistung verantwortlich.
- Wir unterstützen einander vor, während und nach dem Spiel.

Generelle Ausbildungsgrundsätze

Diese Ausbildungsgrundsätze sollen in allen Juniorenteams Anwendung finden, unabhängig der Altersklasse.

- Trainings finden im vom SFV entwickelten Trainingsschema statt, wobei die einzelnen Trainingsteile dem Alter entsprechend variieren.

EINLEITUNG	HAUPTTEIL			AUSKLANG
	Fussball spielen lernen	Vielseitigkeit erleben	Fussball spielen	
Kinder-/ Orientierungsspiele (jedes Kind mit einem Ball, alle aktiv)	Spielsituationsorientierte Spiel- und Übungsformen	Bewegungsgrundformen	Spiel ohne einschränkende Zusatzregeln	Entspannungs- / Beweglichkeitsspiele
<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmen auf das Training • Emotionen wecken 	<ul style="list-style-type: none"> • Spannende Lernangebote machen • Beobachten, beurteilen, beraten • Interesse am Lernfortschritt zeigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ermutigen und Neugierde wecken • Motivieren und Eigeninitiative ermöglichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Still beobachten und in den Pausen bezüglich Spielprinzipien beraten • Gelungene Aktionen und Kreativität loben 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle einbeziehen • Fantasievoll gestalten • Beruhigen, Konflikte lösen

- Das Konzept „[play more football](#)“ des SFV ist wichtiger Bestandteil dieses Ausbildungskonzepts auf den Stufen Junioren G bis Junioren E.
- Die Trainings sollen mehrheitlich ein offensives Thema haben.



- Markierungshütchen sind in Übungsteilen Orientierungshilfen. Die Kinder sollen in Bewegung sein, wenn sie angespielt werden. So sollen die Bewegung im Spiel, das Mitdenken und die Intensität verbessert werden.
- Wir spielen den Ball aus der Bewegung. Dies gilt für Torschuss und Pass. Wir führen keine Übungen durch, in welchen aus dem Stand agiert wird.
- In Spielformen probieren wir stets, den Ball früh in der offensiven Zone zu gewinnen.
- Übungen werden beidfüssig absolviert. In Spielformen ist ebenfalls auf Beidfüssigkeit zu achten.
- Die Trainings sind effizient organisiert, damit die Intensität hoch ist und die Wartezeiten gering sind.



Ausbildungsgrundsätze Junioren G:

- Spiel und Spass sind IMMER im Vordergrund. Resultate sind dem Spass unterzuordnen.
- Jedes Kind hat einen Ball.
- Spielformen sollen grundsätzlich in Kleinfeldern, mit Kleintoren und maximal 4 gegen 4 gespielt werden.
- Die Trainer greifen bei Spielformen nur bei groben Regelverstössen ein und lassen die Kinder ansonsten frei spielen.
- Den Kindern sollen noch keine fixen Positionen zugeteilt werden, weder im Training, noch in Turnieren.
- Die Kinder sollen das Kinderfussballabzeichen G erlangen können

Ausbildung Junioren G:

Technik

- Ballführen beidfüssig
- Passen beidfüssig
- Torschüsse beidfüssig

Taktik

- Dribbling aktiv fördern
- 2 gegen 2; 3 gegen 3

Athletik

- Schnelligkeitstraining in Spielformen (Fangis, Sprintstaffeten) in jedem Training
- KEINE spezifischen Kraft- oder Ausdauerübungen
- Vielseitigkeit (Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit)



Ausbildungsgrundsätze Junioren F:

- Spiel und Spass sind IMMER im Vordergrund. Resultate sind dem Spass unterzuordnen.
- Jedes Kind hat einen Ball.
- Spielformen sollen grundsätzlich in Kleinfeldern, mit Kleintoren und maximal 4 gegen 4 gespielt werden.
- Die Trainer greifen bei Spielformen nur bei groben Regelverstössen ein und lassen die Kinder ansonsten frei spielen.
- Den Kindern sollen noch keine fixen Positionen zugeteilt werden, weder im Training, noch in Turnieren.
- Die Kinder sollen das Kinderfussballabzeichen F erlangen können

Ausbildung Junioren F:

Technik

- Ballführen beidfüssig
- Passen beidfüssig
- Torschüsse beidfüssig
- Finten

Taktik

- Dribbling aktiv fördern
- 2 gegen 2, 3 gegen 3 und 4 gegen 4 auf verschiedene (Anzahl) Tore.

Athletik

- Schnelligkeitstraining in Spielformen (Fangis, Sprintstaffeten) in jedem Training
- KEINE spezifischen Kraft- oder Ausdauerübungen
- Vielseitigkeit (Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit)



Ausbildungsgrundsätze Junioren E:

- Spiel und Spass sind IMMER im Vordergrund. Resultate sind uns nicht wichtig.
- Jedes Kind hat einen Ball.
- Nebst den normalen Spielformen (max. 7 gegen 7) sollen vermehrt Spielformen in Kleinfeldern, mit Kleintoren und maximal 4 gegen 4 gespielt werden. **Tendenziell mehr Kleinfeldspielformen mit einem oder mehreren Toren.**
- Die Trainer greifen bei Spielformen nur bei groben Regelverstössen ein und lassen die Kinder ansonsten frei spielen.
- Vermehrt bewusstes Handeln im Training fördern. Beispielsweise bewusst und gezielt auf das Tor schiessen oder bewusst in 1 gegen 1 Situationen gehen.
- Vermehrt ein organisiertes Aufbauspiel fördern inklusive der notwendigen Bewegungsabläufe.
- Die Kinder sollen das Kinderfussballabzeichen E erlangen können

Ausbildung Junioren E:

Technik

- Kontrollierte Ballführung mit Innen- und Aussenrist
- Tempowechsel mit Ball
- Innenristpässe bis 10 Meter
- Kontrollierte Ballan- und Mitnahme
- Innenrist- und Vollristabschlüsse aus dem Ballführen
- 20x Jonglieren



Taktik

- Freie Räume finden und mit Ball attackieren
- 1:1 Duelle aktiv fördern, Finten und Körpertäuschungen trainieren
- Nach Ballgewinn sofort in die Offensive gehen
- Offensiv Breite und Tiefe suchen und finden

Athletik

- Schnelligkeitstraining in Wettkampfformen (Fangis, Sprintstaffeten)
- Basisübungen in der Laufschiule
- Beginn mit Rumpfstabilisierung (Einbauen von spielerischen Übungen)
- KEINE spezifischen Ausdauerübungen
- Vielseitigkeit (Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit)



Ausbildungsgrundsätze Junioren D:

- Die fussballerische Ausbildung genießt nach wie vor Priorität vor den Resultaten. Aufgrund der guten Ausbildung sollen jedoch auch Resultate positiv gestaltet werden können.
- Die Trainer greifen bei Spielformen nur bei groben Regelverstößen ein und lassen die Kinder ansonsten frei spielen. Taktische Anweisungen werden vor, während Pausen oder nach der Übung thematisiert und eingefordert.
- Bei grossen Kadern und hoher Trainingspräsenz ist nach wie vor darauf zu achten, dass nebst Spielen mit allen Kindern auf dem grossen Feld auch in kleineren Gruppen in kleineren Feldern geübt wird.
- Es wird kollektiv angegriffen und kollektiv verteidigt.
- Die Spieler lernen die Elemente des Pressings und des Gegenpressings kennen und wenden diese in Trainings und Spielen bewusst an.

Ausbildung Junioren D:

Technik

- Richtungswechsel mit Innen- und Aussenrist
- Ballan- und Mitnahme aus dem Sprint
- Innenristpässe
- Einführung Kopfbälle mit leichten Bällen
- Direkte Abschlüsse aus dem Lauf
- Schnelles Dribbling
- Beidfüssiges jonglieren / Einführung ins „Ballfeeling“



Taktik

- 1:1 Duelle aus verschiedenen Positionen (Flügel, Mittelfeld, Tornähe)
- Erlernen Hinterlaufen
- Bewusster Einsatz von Doppelpässen in der Angriffszone
- Nach Ballgewinn sofort in die Offensive gehen
- Alle helfen in der Offensive
- Kommunikation in der Defensivarbeit
- Kompakte Organisation und kleine Abstände vertikal und horizontal
- Kennen die Elemente des Pressings und des Gegenpressings.
- System 3-3-2 erlernen

Athletik

- Lauschule wöchentlich im Warm-Up (Leiter, sonstige kognitive Übungen)
- Gezieltes Schnelligkeitstraining (mit Richtungswechseln) vorwärts, rückwärts und seitwärts
- Rumpfstabilisation weiter verbessern
- Sprungtraining ein- und zweibeinig
- Intermittierende Ausdauertrainings mit Ball (z.B.: angepasstes Ballhalten, intensive Dribblings)



Ausbildungsgrundsätze Junioren C:

- Die fussballerische Ausbildung genießt nach wie vor Priorität vor den Resultaten. Die erlernten spielerischen Elemente sollen aber einen positiven Einfluss auf die Resultate haben.
- In Trainingsspielen ist darauf zu achten, dass sich alle offensiv und defensiv betätigen.
- Viererkette und Raumdeckung werden erlernt und werden in Trainings aktiv gefördert.
- Die Spieler lernen die Unterschiede zwischen Angriffs- und Mittelfeldpressing kennen und wenden beide Formen in Trainingsspielen bewusst an.
- Der FC Lommiswil bietet positionsspezifische Trainings an (werden im Voraus angekündigt). Torhütertrainings sollen wöchentlich durchgeführt werden. Diese Trainings absolvieren C- und B-Junioren gemeinsam, evtl. sogar auch mit jungen Aktivspielern.

Ausbildung Junioren C:

Technik

- Saubere Passqualität mit beiden Füßen (stark, flach, gezielt auf den richtigen Fuss).
- Unterscheidung und Umsetzung zwischen drei Passarten: Kurzpass (5-10 m, längerer Pass (15-25 m), Prallen (Doppelpass)
- Finten ermöglichen den Gewinn von Offensivzweikämpfen
- Ballan- und Mitnahme aus dem Sprint
- Saubere und enge Ballführung auch in hohem Lauftempo
- Ball abdecken mit korrektem Einsatz des Körpers
- Wahl der richtigen Schusstechnik je nach Situation und Distanz. Verfeinern dieser Schusstechniken mit beiden Füßen.
- Kopfball
- Einführung in lange Pässe/Spansschläge



Taktik

- Erlernen von Angriffs- und Mittelfeldpressing
- Korrekte Körperstellung im Zweikampf und richtiges Steuern des ballführenden Gegenspielers.
- Erlernen von zonenspezifischem Verhalten und Steuern der Gegenspieler
- Aktives und aggressives Verteidigen. Nicht auf den Gegenspieler warten sondern nach vorne verteidigen, ohne „blind“ in den Zweikampf zu gehen.
- Nach Ballgewinnen rasch Lösungen anbieten und so oft wie möglich nach vorne spielen.
- Verbesserung der Kommunikation in Offensive und Defensive. Klare Kommandos in Pressingsituationen.
- Kompakte Organisation und kleine Abstände vertikal und horizontal.
- Das 4-4-2 oder 4-2-3-1 wird als System erlernt

Athletik

- Laufschnelle wöchentlich im Warm-Up (Leiter, sonstige kognitive Übungen)
- Gezieltes Schnelligkeitstraining (mit Richtungswechseln) vorwärts, rückwärts und seitwärts
- Ganzheitliches Krafttraining (Rumpf, Arme, Beine etc.)
- Intermittierende Ausdauertrainings mit Ball.



Ausbildungsgrundsätze Junioren B:

- Die fussballerische Ausbildung genießt nach wie vor Priorität vor den Resultaten. Neu hinzu kommen soll jedoch auch ein gewisser Resultatdruck, als Vorbereitung für den Übertritt in die Aktivteams.
- In jedem Trainingsspiel helfen alle Spieler im Offensiv- und im Defensivspiel mit.
- Viererkette und Raumdeckung sind den Spielern bekannt und werden ohne Aufforderung des Trainers auch in Trainingsspielen umgesetzt (je nach Teilnehmerzahl auch Dreierkette)
- Der FC Lommiswil bietet positionsspezifische Trainings an (werden im Voraus angekündigt). Torhütertrainings sollen wöchentlich durchgeführt werden. Diese Trainings absolvieren C- und B-Junioren gemeinsam, evtl. sogar auch mit jungen Aktivspielern.
- Spieler und Trainer kennen die 4 Phasen des Spiels und die 3 Zonen. Sie erarbeiten gemeinsam einen Plan und setzen diesen in Trainings und Spielen konsequent um. (siehe nachfolgendes Beispiel der Spielphilosophie SFV)

Ausbildung Junioren B:

Technik (neu zu den bisherigen Anforderungen im C)

- Spannschläge mit dem starken Fuss an den Zielspieler oder in den Lauf
- Ballan- und Mitnahmen unter Druck und mit Rotationen.
- Kopfbälle mit einbeinigem Sprung aus der Bewegung
- In jeder Situation wird mit beiden Füßen die richtige Schusstechnik gewählt und kann auch erfolgreich angewendet werden.



Taktik

- Kennen den Unterschied zwischen Angriffs- und Mittelfeldpressing und wenden diese gezielt an.
- Gegenpressing nach Ballverlust in der Angriffszone ist die oberste Maxime und wird automatisch angewendet.
- Spieler kennen das zonenspezifische Verhalten in allen 3 Zonen und wenden dies in allen 4 Phasen des Spiels korrekt an.
- Aktives und aggressives Verteidigen.
- Nach Ballgewinnen rasch Lösungen anbieten und so oft wie möglich nach vorne spielen.
- Kommunikation ist in Menge, Qualität und Lautstärke in einem guten Mass.
- Optimieren die bisherigen Systeme als Vorbereitung für die Aktivzeit.

Athletik

- Laufschnelle wöchentlich im Warm-Up (Leiter, sonstige kognitive Übungen)
- Gezieltes Schnelligkeitstraining (mit Richtungswechseln) vorwärts, rückwärts und seitwärts
- Sprungkraft mit gezielten Übungen fördern
- Ganzheitliches Krafttraining (Rumpf, Arme, Beine etc.)
- Intermittierende Ausdauertrainings mit Ball. In der Vorbereitung auch vereinzelte Ausdauerübungen ohne Ball.

Spielphilosophie SFV ([Link zur gesamten Präsentation](#)):



In der Spielphilosophie des SFV ist das Spiel in 4 Phasen und 3 Zonen aufgeteilt. Dies kann in Trainings und Spielen im Kinderfussball den Kindern unterbewusst vermittelt werden. Jeder Trainer sollte diese Phasen und Zonen kennen und sich überlegen, wie sein Team sich in dieser Organisation verhalten soll.

Wir empfehlen, mit bewussten taktischen Anweisungen in den Junioren C zu beginnen und das Bewusstsein für diese Phasen und Zonen zu schärfen.

Spätestens in den B-Junioren sollten die Spieler diese Phasen und Zonen kennen. Idealerweise bezieht der Trainer die Spieler in die Überlegungen dazu ein und das Team erarbeitet sich bewusst einen umfassenden Plan. Wenn der Plan noch mit den Inhalten der Trainer der 1. und 2. Mannschaft im Wesentlichen übereinstimmt, haben die Spieler das notwendige taktische Verständnis für einen erfolgreichen Übertritt in den Aktivfussball.



Überprüfung Wirksamkeit

Die Umsetzung und die Wirksamkeit des Konzepts soll laufend überwacht und mindestens jährlich im Vorstand des FC Lommiswil diskutiert werden. Allfällige kleinere Änderungen können laufend gemacht werden.

Die nächste generelle Überprüfung dieser Ausbildungsgrundsätze soll nach 4 Jahren im Jahr 2030 erfolgen.

Der Vorstand bestimmt eine Person, die die Trainer fachlich unterstützt und die Umsetzung der Ausbildungsgrundsätze begleitet und fördert.

Schlusswort

Wir danken allen Trainerinnen und Trainern für ihr Engagement zu Gunsten des FCL und seinen Juniorinnen und Junioren. Wir hoffen, euch mit diesem Dokument eine gute Unterstützung in der täglichen Arbeit mit den Juniorinnen und Junioren zu bieten. Wir hoffen, dass ihr die Ziele auf eurer Altersstufe annehmt und umsetzt, dass wir den Junioren ein tolles Trainingserlebnis bieten, sie ideal ausbilden und ihnen so den Übertritt in den Aktivfussball vereinfachen. Gerne nehmen wir auch Feedback und Verbesserungsvorschläge entgegen.

Kontakt für fachliche Fragen oder Feedback zum Ausbildungskonzept

Cyrill Sonderegger, Technischer Leiter Nachwuchs
076 248 01 72