

# INHALT

<b>Kapitel 1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
	<b>Einführung</b>	<b>10</b>
	<b>Fußballspielen – eine Chance für Mädchen</b>	<b>13</b>
	• Pädagogisches Konzept	13
	• Sportspieldidaktische Gestaltung	16
<b>Kapitel 2</b>	<b>Der Ball – mein Freund</b>	<b>23</b>
	• In Szene setzen – Mädchen und der Ball	24
	• Zur Sache kommen – Experimentieren	25
	• Reflexion – begreifen, was wichtig ist	26
	• Die Sache variieren	26
	• Reflexion – über die Stunde hinaus	27
	• Die Praxiseinheiten im Überblick	27
<b>Kapitel 3</b>	<b>Miteinander spielen – auf den Geschmack kommen durch einfache Spielformen</b>	<b>35</b>
	• In Szene setzen – Einstimmung und Konfrontation	36
	• Reflexion – Erfahrungen benennen und einordnen	37
	• Zur Sache kommen – auf der Suche nach dem eigenen Spiel	38
	• Die Sache variieren – unterschiedliche Themen des Fußballspielens	38
	• Die Praxiseinheiten im Überblick	39

<b>Kapitel 4</b>	<b>Fußball spielen – Können erweitern – Spielfreude steigern</b>	<b>43</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teil 1: „Passen und Stoppen üben und verbessern“ 45</li> <li>• Teil 2: „Effektiv Freilaufen lernen“ 47</li> <li>• Kraftvoll und entschlossen Tore schießen 57</li> <li>• Fußballspielen bedeutet Kämpfen 65</li> <li>• Ein attraktives Fußballspiel selbst organisieren und durchführen 77</li> </ul>	
<b>Kapitel 5</b>	<b>Klassisches Fußballtraining – Thema: „Mädchen trifft Fußballkultur“</b>	<b>81</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Praxiseinheiten im Überblick 85</li> <li>• 1. Teil: Aufwärmen 86</li> <li>• 2. Teil: Verbesserung der Schnelligkeit und Ballführung und Arbeit am Freilaufen 87</li> <li>• 3. Teil: Spiel 88</li> <li>• 4. Teil: Reflexion – Unterschiede zwischen den Trainingsstilen 90</li> </ul>	
<b>Kapitel 6</b>	<b>Vielfalt und Abwechslung bei der Begegnung mit dem Fußballspiel</b>	<b>91</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Der Fußball und wir“ – Mindmapping 92</li> <li>• Rhythmus und Lernen im Fußballtraining 98</li> <li>• Geschicklichkeitsparcours 102</li> <li>• Weltmeisterschaft der Tiere als Wettkampfform 108</li> <li>• Die Biathlonstaffel 110</li> <li>• Das Fußballquiz 114</li> <li>• Das Fußballturnier 115</li> </ul>	

<b>Kapitel 7</b>	<b>Skizze eines Mädchenfußballcamps</b>	<b>121</b>
	• Die Rahmenbedingungen	122
	• Eröffnungsphase	125
	• Ablaufplan	127
	• Analyse und Auswertung	128
	• Ergebnisse und Beobachtungen	130
	• Fazit und Ausblick	133
<b>Anhang</b>		<b>137</b>
	• Zeiten Biathlonstaffel	138
	• Turnier mit vier Mannschaften – Jeder gegen Jeden	138
	• Turnier mit vier Mannschaften – K. O.-System	139
	• Selbstorganisation eines attraktiven Fußballspiels	140
	• „Unser Fußball“-Mindmapping	141
	• Musiklisten	142
	• Literaturverzeichnis	143

### *In Szene setzen – Einstimmung und Konfrontation*

#### *1. Schritt: Aufwärmen und vorbereiten*

##### **a) Kegelfußball**

Zwei Mannschaften spielen auf zwei gekippte Langbänke als Tore. Der Ball wird mit der Hand von Mitspielerin zu Mitspielerin gekegelt, die diesen auch mit dem Fuß stoppen darf aber dann mit der Hand aufnehmen soll. Der Torschuss erfolgt dann auch nur gekegelt.

#### *2. Schritt: Begegnung mit dem Fußballspiel im Rahmen der „Konfrontationsmethode“*

##### **b) Auftaktspiel**



Gespielt wird in Teams von mindestens 6:6 auf ein Hallenfeld mit Handballtoren. Die Spieldauer richtet sich nach der Kondition und Motiviertheit der Spielerinnen (10 – 20 min).

*Reflexion des Spiels – Erfahrungen benennen und einordnen**3. Schritt: Die Aufbereitung des „Auftaktspiels“*

Was lief gut? Wo gab es Probleme und warum? Lösungen werden mit den Spielerinnen gemeinsam erarbeitet. Die Leitlinie für Regeländerungen besteht darin, dass die grundlegende Spielidee – Ball im Angriff auf ein Ziel voranbringen gegen eine Abwehr, Kräftegleichgewicht von Angriff und Abwehr – dabei immer erhalten bleiben muss.

*Zur Sache kommen – auf der Suche nach dem eigenen Spiel**4. Schritt: Technische Anforderungen reduzieren – anspruchsvolle Spielidee beibehalten**c) Umsetzung der Ideen*

Die erarbeiteten Ideen zur Problemlösung im Spiel werden in kleinen Teams (2:2, 3:3) ausprobiert und umgesetzt. Nachdem mehrere verschiedene Variationen erprobt sind, können die Mädchen entscheiden, mit welchen Regeländerungen sie zum jetzigen Könnensstand am liebsten Fußballspielen. Es ist anzunehmen, dass sie vor allem mit mehr Freiräumen im Spiel besser zurechtkommen.

Die Ergebnisse der Gruppenarbeit werden vorgestellt und ausprobiert. Die Grundlage neuer, lernträchtiger Spielideen besteht in der didaktischen Reduktion im Rahmen von Regeländerungen:

Regel	Veränderung	Wirkung
Personalregel	Spielerinnenzahl reduzieren	Raumgewinn und Gewinn an Überblick
Raumregel	Spielfeld vergrößern	Raumgewinn und Gewinn an Orientierung
Handlungsregel	Angreiferin darf den Ball ungestört annehmen, erst dann bzw. erst ab der Mittellinie darf die Verteidigerin ihrerseits angreifen	Gewinn an Überblick und Ballsicherheit

Regel	Veränderung	Wirkung
Handlungsregel	Ball darf mit der Hand gestoppt oder gefangen werden, dann mit dem Fuß weiterspielen	Gewinn an Ballsicherheit
Geräteregel	Spielen auf größere Tore	Gewinn an Erfolgschancen

### *Die Sache variieren – unterschiedliche Themen des Fußballspiels*

#### *6. Schritt: Spielprobleme erkennen, differenzieren und lösen*

- Torschusssituationen durchsetzungsstark herausspielen.
- Hemmungen beim sich Durchsetzen überwinden.
- Das Chaos lichten – den Überblick verbessern.
- Den Wechsel zwischen Angriff und Abwehr beschleunigen.
- Zweikämpfe (1:1 Situationen) durchstehen und genießen.

## Klassisches Fußballtraining – Thema: „Mädchen trifft Fußballkultur“

Der vorliegende Band beansprucht, einen Adressaten orientierten Lehrgang zu beschreiben. Fußballerisch eher unerfahrenen Mädchen soll jedoch gezeigt werden, was sie erwartet, falls sie sich für eine Wettkampfkariere mit regelmäßigem Spielbetrieb im Verein entscheiden. Neugier und Interesse am organisierten Sport werden geweckt und Ängste abgebaut. Gleichzeitig wird in der Begegnung mit der traditionellen Trainingskultur diese kritisch betrachtet. Die Mädchen gewinnen in der Auseinandersetzung mit dem Fußballsport Erfahrungen, um die Qualität eines Trainingsangebots einschätzen zu lernen. Auf dieser Grundlage wird es ihnen möglich, kompetent und mündig darüber zu entscheiden, ob, und wenn ja, wo und in welchem Rahmen jede Einzelne ihre Fußball-Laufbahn weiter verfolgen möchte. So kann die Nachhaltigkeit des Lehrgangs und das Ziel der Mündigkeit der Teilnehmerinnen realisiert werden.

**Mädchen  
proben das  
Vereinstraining**

Das „klassische“ Fußballtraining ist in der Regel durch die Perspektive „Leistungssteigerung und Leistungsvergleich“ und von Zielen der Wettkampfvorbereitung geprägt. Hier steht also der *Sport* mit seinen institutionalisierten Regeln und den üblicherweise erstrebten Fähigkeiten und Fertigkeiten im Mittelpunkt.

Aus sportspieldidaktischer, bewegungspädagogischer, entwicklungspsychologischer und mädchenorientierter Sicht wäre es wünschenswert, dass sich das klassische Vereinstraining für Kinder und Jugendliche weniger als bisher an Fehlerkorrektur und Leistungsdruck orientiert. Qualität des Fußballtrainings entsteht, wenn Erfolgserlebnisse vermittelt und Stärken der Lernenden gefördert werden (vgl. dazu z. B. Wein, 2007 und SZ vom 14./15. 6. 2008). Doch leider ist die Realität in vielen deutschen Fußballvereinen nach wie vor von einem Sport bezogenen, wenig kindgemäßen Trainingsstil geprägt. Wer daran teilhaben will, muss zunächst mitmachen – sollte aber die Möglichkeit haben, sich kritisch dazu zu verhalten. Das bildungstheoretisch begründete Konzept des Fußballlehrgangs für Mädchen hat sich zum Ziel gesetzt, Mädchen in diesem Sinne nicht nur im Fußballsport auszubilden, sondern sie für die selbst bestimmte und mitbestimmende Teilhabe an der Fußballkultur zu befähigen – im Sinne des Empowerment also zu *bilden*. Mädchen werden dadurch befähigt, sich für oder gegen eine „Kariere“ im Verein zu entscheiden und ihre Entscheidung zu begründen.

**Klassisches  
Vereinstraining  
für Spielanfängerinnen kritisch  
hinterfragt**

**Erwärmung,  
Hauptteil,  
Auslaufen**

Die im Folgenden geschilderte und erprobte Praxiseinheit „*Fußball trainieren*“ folgt dem, als „klassischer Dreischritt“ bekannten Aufbau einer Trainingsstunde in Form von Aufwärmen, Hauptteil mit Technik- und Taktikübungen, Spielphase und abschließendem Auslaufen/Cooldown. Für diese Trainingseinheit kann jedes beliebige, zu den Vorerfahrungen und zum Könnensstand passende Ziel bzw. Thema gewählt werden. Empfehlenswert ist es, dazu einen „richtigen“ Trainer (oder eine Trainerin) aus dem Leistungssport/Vereinsport als Gast einzuladen, der Professionalität und Erfahrung signalisiert und den Unterschied zum eher pädagogisch orientierten Lehrgang deutlich werden lässt.

**Sprechen über  
die Lehr- und Lern-  
methoden**

Um die Erfahrungen der Einheit „Mädchen trifft Fußballkultur“ vorzubereiten und aufzuarbeiten, sind zu Beginn und am Schluss, eventuell auch zu einem späteren Termin, Reflexionsphasen unerlässlich. Die Gespräche befassen sich mit:

- Fachlichen Aspekten (wie wird hier gelehrt und gelernt, worin bestehen klassische Übungs- und Trainingsformen? Wie unterscheidet sich „klassisches“ Training von den bisher bekannten Stunden des Lehrgangs „Mädchen spielen Fußball“?).
- Mädchen bezogenen Aspekten (z. B. Fragen wie: Wo konnte ich solche Erfahrungen im Laufe meines Mädchenlebens schon machen oder sind sie mir noch fremd? Warum?).
- Individuellen Erfahrungen und Eindrücken (Fragen wie: Fühle ich mich von dieser Art des Trainings angesprochen oder eher unwohl? Warum? Kann ich das ändern?).
- Organisatorischen und institutionellen Informationen (Wo gibt es den nächsten Verein mit Mädchen-/Frauenfußball? Was kostet die Mitgliedschaft? Welche Verpflichtungen gehe ich dabei ein? Welche Rechte habe ich? Welche Qualifikationen sollte ein/e kompetente/er Trainer/in vorweisen?).

**Weg zum Vereins-  
fußball ebnen**

Den teilnehmenden Mädchen soll durch die Erfahrung des Trainings und die Reflexion darüber der Übergang zum organisierten Sport eröffnet und Hemmungen vor der Teilnahme an einem Vereinstaining abgebaut werden. Schließlich soll ja den interessierten und motivierten Spielerinnen der Weg zum Fußball als Vereinsport geebnet werden, sodass sie in den Genuss der Vorteile des organisierten Sports (Talentförderung, ausgebildete TrainerInnen, auf Wunsch geregelter Wettkampfbetrieb) kommen.

## Station 3: Fallrückzieher



Im Abstand von 1,5m von der Wand werden zwei Weichböden auf dem Boden platziert. Rücklings zur Wand und Matte stehen die Mädchen mit je einem Ball in ihrer Hand. Sie werfen sich den Ball selbst hoch und versuchen nun, den Ball via Fallrückzieher an die Wand zu schießen, wobei sie rücklings auf der Matte landen. Variations- und Steigerungsmöglichkeiten: Unterschiedliche Bälle, Fallrückzieher nach Zuspiel durch eine Partnerin, Markierung eines Zielbereichs an der Wand.

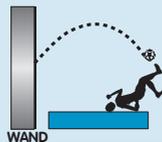


## 3. Station: Fallrückzieher

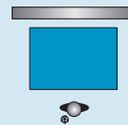
**Material:** 2 Hochsprungmatten (oder 2 Weichböden).

**Aufbauplan:**

Von Vorne



Von Oben



**Aufgabe:**

Pro Matte immer zwei Mädchen.

Ihr habt einen Ball in der Hand und steht mit dem Rücken zur Wand. Werft den Ball vor euch hoch und versucht per Fallrückzieher den Ball an die Wand hinter euch zu spielen!