

# 11 PRAKTISCHE HINWEISE FÜR EIN ERFOLGREICHES TRAINING MIT MÄDCHEN

## 1 Alle spielen mit – kein Mädchen bleibt draussen

- Möglichst keine Ersatzspielerinnen
- Dabeibleiben statt Ausscheiden

## 2 Mehr Ballkontakte für schnelles Lernen

- Jedes Mädchen hat einen Ball
- Falls nötig, weiche Bälle, Bälle der Grösse 4 oder Leichtbälle verwenden
- Kleine Gruppen und viele Tore

## 3 Attraktive Aufgaben stellen und gezielte Rückmeldungen geben

- Spielerisches Lernen statt monotone Wiederholungen
- Methodischen Fahrplan nutzen

## 4 Positives Coaching: Fehler als Lernchancen nutzen

- Statt kritisieren Fragen stellen – «Was kannst du nächstes Mal anders machen?»
- Fortschritte sichtbar machen: «Toll, wie du den Ball unter Kontrolle gehalten hast!» + Inhalte wiederholen und ggf. erschweren

## 5 Mädchen einbinden und Mitbestimmung fördern

- «Welche Übung wollt ihr zuerst machen?»
- Teams selbstständig einteilen und kreative Spielideen entwickeln
- Verantwortung im Team übernehmen – z. B. beim Auf- und Abbau helfen
- Die Rolle eines «Captains» regelmässig integrieren

## 6 Rituale für Teamgeist und Struktur nutzen

- Begrüssungs- und Abschlusskreis vor und nach dem Training
- Teamrufe oder Motivationsrituale vor dem Spiel
- Nach dem Spiel gemeinsam reflektieren: «Was hat uns als Team stark gemacht?»

## 7 Freundliches, wertschätzendes Umfeld schaffen

- Jedes Mädchen wird mit Namen begrüsst und verabschiedet
- Trainer/-innen sowie Lehrpersonen hören aktiv zu und interessieren sich für die Spielerinnen

## 8 Mehr Bewegung – weniger Wartezeiten

- Kein langes Anstehen
- Mehrere kleine Spielfelder nutzen
- Freies Spiel fördern – kreative Lösungen anregen statt lange zu erklären

## 9 Klare Regeln für Fairplay und Respekt

- Regeln gemeinsam mit den Mädchen festlegen für mehr Akzeptanz
- Respektvollen Umgang vorleben
- Umgang mit Konflikten üben lassen

## 10 Training an die Bedürfnisse von Mädchen anpassen

- Dem Entwicklungsstand entsprechend
- Alternativen für unsichere Mädchen
- Unterschiedliche Rollen im Spiel zulassen

## 11 Alternative Spielformen für mehr Erfolgserlebnisse nutzen

- Kleine Spielfelder mit mehreren Toren
- Spielformen mit weniger Körperkontakt
- Turniere ohne Schiedsrichter/-innen fördern Eigenverantwortung und Fairplay