

Trainingsleitfaden

Methodisch – didaktische Empfehlungen zum mädchen- und frauenspezifischen Trainingskonzept

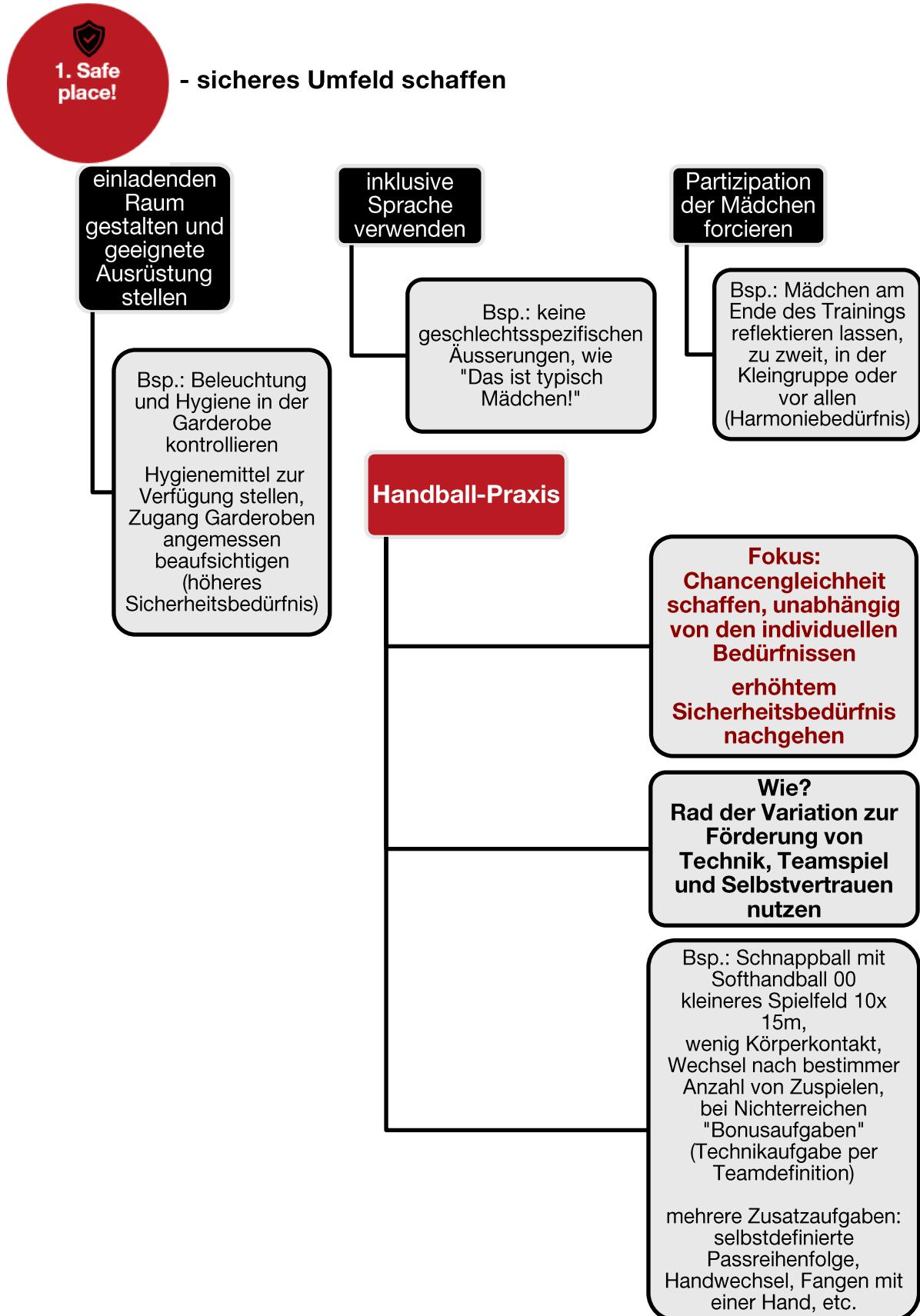
Um eine positive und sinnvolle Beziehung zum Sport herzustellen, ist es gerade für Mädchen wichtig ein Gefühl von Zugehörigkeit, Vertrauen und Bindung sowie Sicherheit zu berücksichtigen und vermitteln. Es gilt eine Sportkultur zu schaffen, die partizipativ und zelebrierend auf die Mädchen wirkt und durch weibliche Vorbilder unterstützt wird. Im Rahmen der Mädchen- und Frauenkampagne des SHV sind gezielt Massnahmen wie dieser Trainingsleitfaden entwickelt worden, um hierfür eine weitere Grundlage zu geben.

Nicht nur physisch auch psychisch gibt es Unterschiede bei den Einflussfaktoren auf das mädchen- und frauenspezifische Trainingskonzept. Die «Women's Sports Foundation» hat u.a. herausgefunden, dass das Verhältnis Trainer*in – Sportlerin einen der wichtigsten Faktoren darstellt, um eine langfristige Sportpartizipation mit Begeisterung zu gewährleisten.

Folgend werden zunächst konkrete Empfehlungen gegeben, wie auf diesen Einflussfaktor positiv eingewirkt werden kann.¹



¹ Women's Sports Foundation 2020





- Verbindung aufbauen

Vertrauen schaffen,
Reden ist Silber -
Zuhören ist Gold

Bsp.: Gespräche
anbieten und proaktiv
auf die Mädchen
zugehen,
aktiv Zuhören, ohne zu
kommentieren oder
unterbrechen

Interesse und
Verständnis zeigen
keine Interpretation
im Anschluss Fragen
stellen

von eigenen
Erfahrungen berichten

Erfolge durch
Sport aufzeigen

Bsp.: individuelle
Leistungsparameter
(sportartspezifisch / sozial)
erheben und Entwicklung
aufzeigen

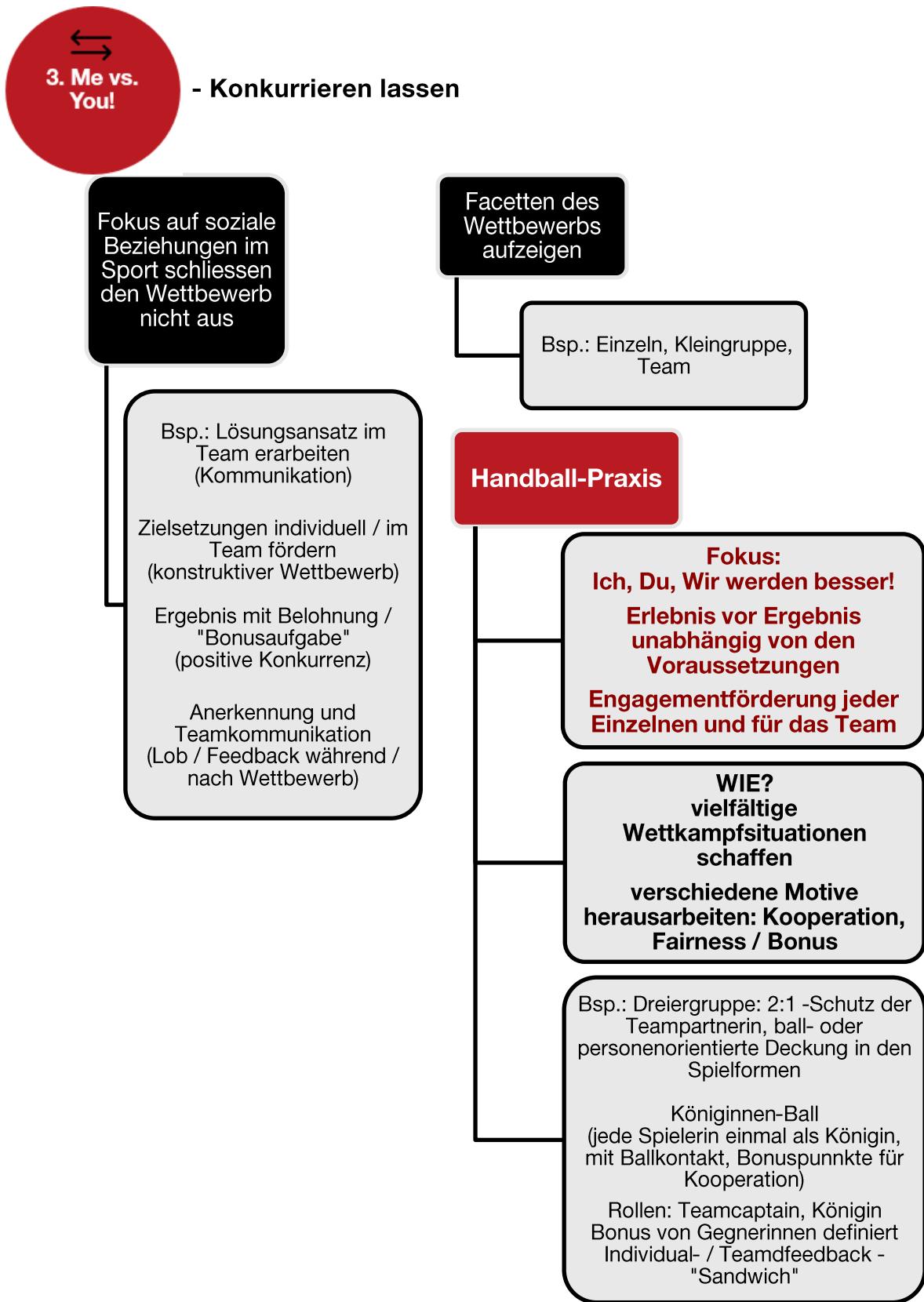
(sichtbare Dokumentation)

Handball-Praxis

Fokus:
**Mädchen aktiv
bedürfnisorientiert
unterstützen**
**individuelle Einflussfaktoren
jeder Spielerin berücksichtigen**
**individuelles Verhältnis
erkennen und entsprechende
Weichen stellen**

WIE?
aktives Zuhören
**Grundbedürfnis nach
Zugehörigkeit fördern durch
Nachfragen /
Aufgabenverteilung im Team**
**Einfluss enger
Bezugspersonen beachten**

Bsp.: Selbstsicherheit beim Torwurf
durch frei gewählte Positionswürfe /
freie Würfe fördern, ohne / mit
Deckung + Dokumentation
1:1 (Gegnerin passiv / aktiv) mit
Videoaufnahme und individueller
Auswertung





- Fortschritt vor Endergebnis

konstruktiven Wettbewerb fördern

Bsp.: Parcours oder Challenges mit Aufgabe im einzelnen Team

entwicklungsorientierter Ansatz

Bsp.: Spielen, um zu spielen, Regeln anpassen, keine Bewertung

Definition Erfolg erarbeiten

Bsp.: "Come Together" im Kreis, Flipchart Ideen-Sammlung, Eigenkreation

konstruktives Feedback geben

Bsp.: Formulierung "Ich"-Botschaft Sandwich Lob - Kritik - Lob

Handball-Praxis

Fokus:
individuelle Analyse zur Leistungsentwicklung mit Fokus auf den Fortschritt und dessen Mehrwert auf weitere Lebensbereiche
sichtbare Dokumentation

WIE?
Wettbewerbssituationen 1:1 oder im Team unter der Berücksichtigung des Prozesses resp. Fortschritts

Bsp.: zwei Teams spielen gegeneinander, Punkte für Fairplay, Zusammenspiel oder kreative Lösungen
freies Spiel ohne Anweisung
Feedback:
"Ich finde du hast heute gute Entscheidungen im Passspiel getroffen. Achte noch etwas mehr auf ...
Mit etwas Feinschliff wird das super!"



**5. Nobody
is perfect!**

- Nobody is perfect! Sei mutig, nicht perfekt!

**Empowerment
stärken**

Bsp.:
Ermutigung
zum
selbständigen
Handeln,
Verantwortung
übernehmen
und Glauben an
sich selbst

**zu einer
gewissen
Risikobereitschaf
t bestärken**

Bsp.:
Mut machen,
neue Wege zu
gehen, auch
wenn es unsicher
ist, ob es
funktioniert
Fehler passieren
und sind okay

**Werte für
"Teamwork"
vermitteln**

Bsp.:
eure Top-5
Werte aktiv
vermitteln,
sichtbar in der
Garderobe /
Halle platzieren

Handball-Praxis

Fokus:
immer Basics einbauen zur
Vermittlung von Stabilität
sicherer Rahmen und Aufzeigen
ihres "Warums"

**Ermutigung zu neuen
Herausforderungen mit dem
Bewusstsein der Unterstützung
durch das Team**

WIE?

**Antrieb zur Selbstverwirklichung
fordern**
**Ermutigung Komfortzone zu
verlassen**
Gemeinschaftsgedanke
"Einer für alle, alle für Einen!"
**Respekt, Vertrauen, Flexibilität,
Fairness und Zielorientierung**

Bsp.: Wurftraining und Erlernung neuer
technischer Elemente:

Wurf von ungewohnter Position
ausprobieren lassen, danach genaue
Anleitung

"Joker-Aktion": Spielform 3:3 / 4:4
individuelle Joker-Aktion wird mind. einmal
angewandt, Unterstützung der Kreativität /
Risikobereitschaft
durchs Team ergebnisunabhängig
Spielform 4:4, gemeinsamen Teamauftrag
erfüllen
Wir loben uns bei jeder gelungenen Aktion
und pushen uns bei Fehlern

Weitere Erfolgsgaranten in der Interaktion mit den Mädchen und jungen Frauen zur langfristigen Partizipation:



Eine Beispielektion zur aktiven Integration des Trainingsleitfadens im alltäglichen Training befindet sich im separaten Dokument.

You go for girls?

Bei weiteren Fragen und Interesse an gezielten Förderungsmassnahmen zur Gewinnung neuer Mädchen für den Handball meldet euch gern unter hf@handball.ch.