

## Trainingsleitfaden

### Methodisch – didaktische Empfehlungen zum mädchen- und frauen-spezifischen 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.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Women's Sports Foundation 2020

**1. Safe place!** - sicheres Umfeld schaffen

einladenden  
Raum  
gestalten und  
geeignete  
Ausrüstung  
stellen

Bsp.: Beleuchtung  
und Hygiene in der  
Garderobe  
kontrollieren  
  
Hygienemittel zur  
Verfügung stellen,  
Zugang Garderoben  
angemessen  
beaufsichtigen  
(höheres  
Sicherheitsbedürfnis)

inklusive  
Sprache  
verwenden

Bsp.: keine  
geschlechtsspezifischen  
Äusserungen, wie  
"Das ist typisch  
Mädchen!"

Partizipation  
der Mädchen  
forcieren

Bsp.: Mädchen am  
Ende des Trainings  
reflektieren lassen,  
zu zweit, in der  
Kleingruppe oder  
vor allen  
(Harmoniebedürfnis)

**Handball-Praxis**

**Fokus:**  
**Chancengleichheit  
schaffen, unabhängig  
von den individuellen  
Bedürfnissen**  
**erhöhtem  
Sicherheitsbedürfnis  
nachgehen**

**Wie?**  
**Rad der Variation zur  
Förderung von  
Technik, Teamspiel  
und Selbstvertrauen  
nutzen**

Bsp.: Schnappball mit  
Softhandball 00  
kleineres Spielfeld 10x  
15m,  
wenig Körperkontakt,  
Wechsel nach bestimmter  
Anzahl von Zuspielen,  
bei Nichterreichen  
"Bonusaufgaben"  
(Technikaufgabe per  
Teamdefinition)

mehrere Zusatzaufgaben:  
selbstdefinierte  
Passreihenfolge,  
Handwechsel, Fangen mit  
einer Hand, etc.



## - 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



### - Konkurrieren lassen

Fokus auf soziale Beziehungen im Sport schliessen den Wettbewerb nicht aus

Bsp.: Lösungsansatz im Team erarbeiten (Kommunikation)

Zielsetzungen individuell / im Team fördern (konstruktiver Wettbewerb)

Ergebnis mit Belohnung / "Bonusaufgabe" (positive Konkurrenz)

Anerkennung und Teamkommunikation (Lob / Feedback während / nach Wettbewerb)

Facetten des Wettbewerbs aufzeigen

Bsp.: Einzel, Kleingruppe, Team

### Handball-Praxis

**Fokus:**  
**Ich, Du, Wir werden besser!**  
**Erlebnis vor Ergebnis unabhängig von den Voraussetzungen**  
**Engagementförderung jeder Einzelnen und für das Team**

**WIE?**  
**vielfältige Wettkampfsituationen schaffen**  
**verschiedene Motive herausarbeiten: Kooperation, Fairness / Bonus**

Bsp.: Dreiergruppe: 2:1 -Schutz der Teampartnerin, ball- oder personenorientierte Deckung in den Spielformen

Königinnen-Ball  
 (jede Spielerin einmal als Königin, mit Ballkontakt, Bonuspunkte für Kooperation)

Rollen: Teamcaptain, Königin  
 Bonus von Gegnerinnen definiert  
 Individual- / Teamfeedback - "Sandwich"



## - Fortschritt vor Endergebnis

**konstruktiven  
Wettbewerb  
fördern**

Bsp.:  
Parcours  
oder  
Challenges  
mit Aufgabe  
im einzelnen  
Team

**entwicklungs-  
orientierter  
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!"



- Nobody is perfect! Sei mutig, nicht perfekt!

Empowerment  
stärken

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

zu einer  
gewissen  
Risikobereitschaft  
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  
fördern**  
**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 Beispiellektion 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](mailto:hf@handball.ch).