

Beispielektion (U14) zur Integration des Trainingsleitfadens zum mädchen- und frauenspezifischen Trainingskonzept

Fokus

Die Spielerinnen lernen aus unterschiedlichen Positionen variantenreich und entschlossen ein Tor zu erzielen.

Entwicklungsfragen

- Aus welchen Positionen fällt es dir leichter oder schwieriger, ein Tor zu werfen?
- Wie könntest du deinen Wurf gezielt verändern oder anpassen, um erfolgreicher abzuschliessen?

Expertinnentipp

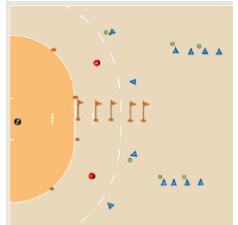
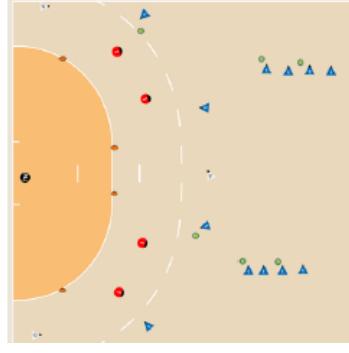
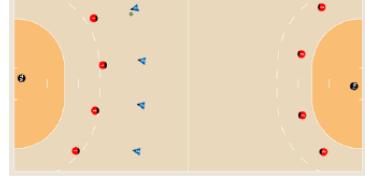
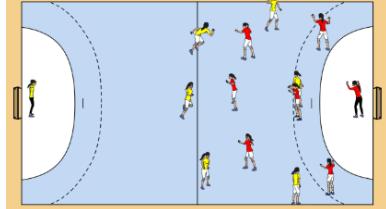
- Beobachte den Goalie und warte einen Moment, bevor du wirfst.
- Variiere deine Würfe: mal in die linke oder rechte Ecke, mal oben oder unten und setze unterschiedliche Wurfarten ein: einen Kernwurf, einen Schlenzer oder einen Sprungwurf.
- Die nachstehende Tabelle gibt dir eine Übersicht über die fünf Themenschwerpunkte als Empfehlungen für ein mädchen- und frauenspezifisches Trainingskonzept.

Mädchen spezifische Schwerpunkte

Themenschwerpunkte	Massnahmen
 Safe place: Sicheres Umfeld schaffen.	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsamer Einstieg und Abschluss• Einstieg: Abfrage der Befindlichkeit• Abschluss: Ritual der Wertschätzung (z.B. Highlight des Trainings jeder Spielerin)• Offenheit für persönliche Anliegen signalisieren• Routinen• Klare Sprache und positives Feedback (bestärken statt korrigieren)• Transparente Regeln zu Fairness, Respekt und Kommunikation
 Verbindung aufbauen.	<ul style="list-style-type: none">• Partnerübungen mit wechselnden Teams• Buddy-System: Jede Spielerin hat eine Trainingspartnerin, die sie unterstützt• Gemeinsame Zielsetzungen zu Beginn des Trainings• Kleine Reflexionskarten („Heute habe ich gelernt...“ oder „Heute habe ich mich wohlgefühlt, weil...“)• Aktives Zuhören• Gemeinsames zyklusorientiertes Training
 Konkurrieren lassen.	<ul style="list-style-type: none">• Wettkampfformen mit variablen Siegkriterien (z.B. Fairplay-Punkte, Kreativität, Teamspirit)• Wettbewerbe ohne direkten Vergleich mit der besten Spielerin, sondern gegen die eigene Leistung• Aufgaben, bei denen unterschiedliche Talente zählen (Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Teamorganisation)
 Fortschritt vor Endergebnis.	<ul style="list-style-type: none">• Persönlicher Entwicklungsplan, individuelle Gespräche• Gemeinsame Analyse von Spielszenen: Fehler als Lernchancen darstellen.• Spielerinnen bestimmen selbst Zwischenziele• Erfolgsmomente sichtbar machen (z.B. Highlight-Video nach einem Block oder gelungenem Passspiel)
 Sei mutig, nicht perfekt.	<ul style="list-style-type: none">• Übungs- und Spielformen mit bewusst eingebautem „Fehlerraum“ (z.B. mit kleiner Zusatzaufgabe, bei der Fehler fast unvermeidbar sind)• Mut-Challenges: Jede Spielerin probiert im Spiel eine neue Aktion aus• Kurzer Rollenwechsel: Spielerin als Trainerin, Schiedsrichterin, usw.• Verstärkung mutiger Aktionen unabhängig vom Ergebnis („Super, dass du das ausprobiert hast!“)

Einstieg				
30 Minuten	Begrüssung  Begrüssung in Kreisaufstellung Daumenfeedback: Wie leistungsfähig fühlt ihr euch?  Begrüssung als Ritual (gemeinsamer Einstieg)  Gemeinsames Trainingsziel festlegen, abgestimmt auf den Fokus.	Gemeinsamer Einstieg mit Begrüssung, Trainingsfokus, Ablauf Frage an die Spielerinnen.		
	Power to win Kraft – Stützen: Brückenpfeiler Video Explosivität – Hüpfen/Springen/Landen: Reifenparcours Video Schnelligkeit – Beschleunigung: Bänkli Race Video	 Ritual Trainingseinstieg: Power to win - Kraft  Partnerin wechseln  Aufgabe, die nicht nur handballtechnische Talente fordert  Erfolgsmomente sichtbar machen (Foto, Vorzeigen)  Mut-Challenge 	Spielerin A liegt am Boden und streckt die Arme in die Höhe. Spielerin B legt ihre Fussgelenke in die Hände von A und greift auch die Fussgelenke. Die Spielerinnen springen vorwärts von Reif zu Reif bis an den Schluss der Reifenbahn. Die Reifen auf der linken Seite werden mit dem linken Bein gesprungen und die auf der rechten Seite mit rechts. Liegen zwei Reifen nebeneinander, springen die Spielerinnen mit beiden Beinen gleichzeitig in je einen Reifen.  Ritual Trainingseinstieg: Power to win - Explosivität  Spielerinnen setzen den Fokus auf ihren Fortschritt pro Durchgang 	Gemeinsamer Einstieg mit Begrüssung, Trainingsfokus, Ablauf Frage an die Spielerinnen. Spielerin A liegt am Boden und streckt die Arme in die Höhe. Spielerin B legt ihre Fussgelenke in die Hände von A und greift auch die Fussgelenke. Die Spielerinnen springen vorwärts von Reif zu Reif bis an den Schluss der Reifenbahn. Die Reifen auf der linken Seite werden mit dem linken Bein gesprungen und die auf der rechten Seite mit rechts. Liegen zwei Reifen nebeneinander, springen die Spielerinnen mit beiden Beinen gleichzeitig in je einen Reifen.  Ritual Trainingseinstieg: Power to win - Beschleunigung  Aufgabe, welche unterschiedliche Talente voraussetzt

	Zyklusbasiertes Training Block I – Follikelphase Video I	Kraft und Schnelligkeit Einteilung der Spielerinnen in 3 Gruppen je nach Zyklusphase Stabilisierung der Beinachse Kraft <ul style="list-style-type: none"> Liegestützen 3 x 10 Wdh. + 1x so viele, wie möglich – je 15s Pause Bridging mit Erhöhung unter den Füßen (Bank) beidbeinig 2 x 20 Wdh., einbeinig je 2 x 10 Wdh. Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> Sprünge (je 2 x 20 Wdh.), je 10s Pause nach Sprungvariante <ul style="list-style-type: none"> beidbeinige kleine Sprünge auf der Stelle, jeder 10. Sprung mit angezogenen Beinen seitliche Mini-Sprünge über eine Linie (ca. 20-30 cm) kontrollierte Hopserlaufsprünge mit Armeinsatz und weicher Landung 								
	Block II – Ovulation Video II	Aktivierung der Muskulatur Kraft <ul style="list-style-type: none"> Liegestützen mit Abbremsen des Gegendrucks einer Teampartnerin – 3 x / 6 x – Aufgabenwechsel mit Partnerin nach der Übung Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> Wechselsprünge mit Gegendruck auf den Schultern (Partner*innenwiderstand) 3 x 10 Wdh. 2 Bahnen je vorwärts/rückwärts kurze schnelle Schlusssprünge 								
	Block III – Lutealphase Video III	Koordination Kraft <ul style="list-style-type: none"> Liegestützen oder «Schwebesitz» gegen Widerstand (Teamkollegin, Wand) 3 x 3 Wdh. mit je 5s Pause – Aufgabenwechsel mit Partnerin nach der Übung Schnelligkeit/Koordination <ul style="list-style-type: none"> Schlusssprung auf Bank + Sprung abwärts auf Matte mit einbeiniger Landung je 2 x 10, je Beinwechsel bei Landung Einbeinstand, Standwaage mit Zusatzgewicht (Medizinball) körpernah, je 2 x 10 Wdh. auf Matte 								
<table border="1"> <tbody> <tr> <td></td><td>Angebot machen, Fragen zum Thema zu stellen</td></tr> <tr> <td></td><td>Gemeinsames zyklusorientiertes Training</td></tr> <tr> <td></td><td>Spielerinnen überprüfen ihren persönlichen Fortschritt (Wdh., Empfinden)</td></tr> </tbody> </table>				Angebot machen, Fragen zum Thema zu stellen		Gemeinsames zyklusorientiertes Training		Spielerinnen überprüfen ihren persönlichen Fortschritt (Wdh., Empfinden)		
	Angebot machen, Fragen zum Thema zu stellen									
	Gemeinsames zyklusorientiertes Training									
	Spielerinnen überprüfen ihren persönlichen Fortschritt (Wdh., Empfinden)									
Hauptteil										
45 Minuten	Softhandball 	Die Jugendlichen spielen 4 gegen 4 (Freies Spiel). <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td><td>Ritual: Freies Spiel (ohne Coaching oder Auflagen) Fairness: gespielt wird ohne Spielleitung</td></tr> <tr> <td></td><td>Tore nicht zählen, auch gegnerische Aktionen loben</td></tr> <tr> <td></td><td>Spielerinnen würdigen kreative Tore</td></tr> <tr> <td></td><td>Kurzer Rollenwechsel: Torhüterin, Schiedsrichterin</td></tr> </tbody> </table>		Ritual: Freies Spiel (ohne Coaching oder Auflagen) Fairness: gespielt wird ohne Spielleitung		Tore nicht zählen, auch gegnerische Aktionen loben		Spielerinnen würdigen kreative Tore		Kurzer Rollenwechsel: Torhüterin, Schiedsrichterin
	Ritual: Freies Spiel (ohne Coaching oder Auflagen) Fairness: gespielt wird ohne Spielleitung									
	Tore nicht zählen, auch gegnerische Aktionen loben									
	Spielerinnen würdigen kreative Tore									
	Kurzer Rollenwechsel: Torhüterin, Schiedsrichterin									

	Zonenspiel 2:1 	Kleingruppenspiel: Spielfeldhälfte halbieren, abwechselnd rechts/links. Lerngruppen: Einsteigerinnen, Fortgeschrittene und Könnerinnen. Die Spielerinnen lernen im Entscheidungstraining zu passen oder abzuschliessen. Ziel beim Abschluss: entschlossen aufs Tor werfen. <ul style="list-style-type: none"> Transparent Lerngruppeneinteilung kommunizieren Erfolgsmomente sichtbar machen (Freeze, Video) Lob an Torhüterinnen bei erfolgreichem Reaktionsverhalten
	Spiel 2 gegen 2 plus 2 	Spielsituation erweitern mit einer passgebenden Spielerin (P) auf RM und auf FL bzw. FR. Die Spielerinnen lernen im Entscheidungstraining zu passen, freizulaufen oder abzuschliessen. Ziel beim Abschluss: variantenreich aufs Tor werfen. Alternativ: Wurfart jeweils vorgeben. <ul style="list-style-type: none"> Regeln transparent kommunizieren Übungsform mit wechselnden Teams spielen Viel Wechseln, mehr und andere Konkurrenzierungsmöglichkeiten. Erfolgsmomente sichtbar machen (Videoausschnitt einer gelungenen Aktion) Spielformen mit Zusatzaufgabe, bei der Fehler fast unvermeidbar sind (Wurfart vorgeben)
	Überschlagspiel 4:4:4 	Team 2 greift gegen Team 1 an. Anschliessend spielt Team 1 gegen Team 3. Ziel: Gelerntes (variantenreich und entschlossen ein Tor erzielen) in einer Wettkampfsituation anwenden. <ul style="list-style-type: none"> Positives Feedback zur individuellen Umsetzung Mit Abklatschen der Spielerinnen untereinander nach einem Durchgang Coaching: individueller Fortschritt der Spielerin oder eine gelungene Aktion (Fokus Training) hervorheben Gemeinsame Analyse von Spielszenen: Fehler als Lernchancen darstellen Mut-Challenges: Jede Spielerin probiert im Spiel eine neue Aktion aus
Abschluss		
15 Minuten	Handball 	Die Jugendlichen spielen 6+1 Goalie gegen 6+1 Goalie. Zusatzregeln <ul style="list-style-type: none"> • Ein Tor zählt doppelt, wenn es nach einem klar erkennbaren, mutigen Abschluss erzielt wird (z.B. nach einer 1:1-Aktion oder nach einem entschlossenen Durchbruch ohne Zögern). • Oder: Ein Tor zählt nur, wenn es aus einer zuvor festgelegten Position oder Wurfart erzielt wird (z.B. Kernwurf von aussen, Wurf nach einer Täuschung, Wurf aus der zweiten Reihe). <ul style="list-style-type: none"> Ritual Trainingsabschluss: Zielspiel mit Fokus Buddy-Partnerinnen aktivieren Bonuspunkt für besonders faire Aktionen Freeze: Gemeinsame Analyse von Spielszenen: Fehler als Lernchancen darstellen.

		 Verstärkung mutiger Aktionen unabhängig vom Ergebnis (Super, dass du das ausprobiert hast!)
	Verabschiedung	 «Come Together»-Session im Kreis Feedback Spielerinnen-Trainer*in  Abschluss in Kreisaufstellung Frage: Was war euer persönliches Trainingshighlight?