

Jürgen Buschmann & Daniel Memmert

Ziele, Inhalte und Methoden im Mädchen-Fußball

"Vor zehn Jahren hatte ich noch Probleme beim Hinschauen, aber der spielerische Standard hat sich längst gebessert [...]" (Franz Beckenbauer)

"Jahrelang haben wir Männer über das gelächelt, was einige Mädels als Frauenfußball bezeichneten. Ich gehörte auch zu diesen Chauvis. Nur: Irren ist menschlich. Und allzu oft ganz besonders männlich." (Paul Breitner)

Einleitung

Die zurückliegende FIFA Weltmeisterschaft 2011 der Frauen in Deutschland war ein Meilenstein in der Entwicklung des Frauenfußballs. Neben der Organisation und den sportlichen Leistungen sowie einem nicht erwarteten Weltmeister Japan, waren es vor allem das mediale und öffentliche Interesse an der Veranstaltung und der Zuschauerzuspruch, die eine neue Ära einleiteten und auch verstärkt Fragen zur Talentförderung im Frauen-Fußball aufkommen ließen. Die Entwicklung von Talentförderkonzeptionen erscheint umso wichtiger, denn nie zuvor war die Anzahl von Mädchen in den Vereinen größer. Zudem haben neuere Untersuchungen belegt (vgl. z.B. Bellinghausen, 2007), dass Kinder gerne mehr Sport treiben würden. Gerade bei Mädchen ist dieser Wunsch mit über 50% überdurchschnittlich ausgeprägt.

Ohne Zweifel ist die Beantwortung der Frage nach den Zielen, Inhalten und Methoden einer systematischen Nachwuchsausbildung im Mädchenbereich aufgrund der Komplexität des Spiels sowie der physiologischen und anatomischen Konditionen beider Geschlechter alles andere als trivial. Die fehlende wissenschaftliche Datenlage zu dieser Fragestellung ist dieser Problematik geschuldet. Der unzureichende Forschungsstand und das öffentliche Interesse am Frauen-Fußball verstärkt die Relevanz einer wissenschaftlichen Diskussion.

Konkret befassen wir uns in diesem Beitrag mit der ersten Stufe der DFB-Förderkonzeption in Bezug auf den weiblichen Nachwuchs. Diese Stufe 1 wird „Basisförderung“ genannt, welche primär in Kindergärten, Schulen und Vereinen stattfinden soll. Ausgangspunkt bilden dort Aspekte in der Bewegungswelt von Kindern, die oft zu Bewegungsmangel führen. Um dieser Problematik zu begegnen ist es erforderlich, dass die verantwortlichen Vereine und Schulen untereinander und vor allem auch mit den Verbänden kooperieren. Außerdem soll in den Unterrichtseinheiten ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit vermittelt werden (Buschmann, 2012). Das individuelle Bewegungsvermögen und die Geschicklichkeit am Ball sind weitere Ziele, die in Stufe 1 gefördert werden sollen. In kleinen Wettspielformen erproben die Kinder ihr eigenes Leistungsvermögen und können so ihr Selbstbewusstsein aufbauen. Die Spielidee „Tore erzielen – Tore verhindern“ steht in diesen Altersklassen vor allem im Vordergrund (DFB, 2009).

Im Nachfolgenden wird eine geschlechterspezifische Differenzierung von Zielen, Inhalten und Methoden in der weiblichen Nachwuchsausbildung vorgenommen, um die Besonderheiten für Mädchen beim Spiel mit dem Ball nach fußballspezifischen Regeln herauszuarbeiten. Eingegangen wird detailliert auf die Ziele, Inhalte und Methoden des Mädchen-Fußballs und darüber hinaus werden einige exemplarische Übungs- bzw. Spielvorschläge angeboten.

Ziele des Mädchen-Fußballs

Die Vermittlung der Spielidee „Tore schießen und Tore schießen verhindern“ ist sicherlich für Jungen und Mädchen bei der Einführung in das Fußballspielen gleich stimulierend, dennoch ergeben sich aus pädagogischer, soziologischer und motorischer Sicht, aber auch auf der gesellschaftlich-kulturellen und emotionalen Ebene einige geschlechtsspezifische Besonderheiten. Mädchen-Fußballspiel muss insbesondere

- mädchenorientiert,
- adressatengerecht,
- flexibel,
- situationsbezogen und/oder
- handlungsorientiert sein (Kugelman, 2007).

Neben Spaß und Freude an der Bewegung und speziell am Fußballspielen in der Gemeinschaft, sollen die Mädchen durch das Erlernen dieser Mannschaftssportart (Buschmann, 2012)

- o spezielle Bewegungs- und Körpererfahrungen machen (gesundheits- und fitnessorientiert), u. a.
- die Füße statt die Hände als „Werkzeug“ einsetzen
- schnell und ausdauernd laufen
- hoch springen
- gelenkig fallen und sicher abrollen
- Körper im „Zweikampf“ einsetzen
 - o gruppenspezifische Erfahrungen machen, u. a.
- Einbindung und Anerkennung innerhalb einer „Peer-Group“ finden
- miteinander kooperieren lernen
- Freundschaften schließen
- „fair“ miteinander umgehen
- Verständnis/Sinn für „Spielregeln“ entwickeln
 - o individuelle (u.a. nicht immer geschlechtstypische) Erfahrungen machen, u. a.
- Sportart von hoher gesellschaftlicher Relevanz betreiben

- etwas „Besonderes“ zu tun/können
- den Jungen „gleich“ zu sein
- bei Wind und Wetter spielen
- mit Schmutz/Dreck umgehen
- positives Körper selbstbild finden

Lehrkräfte müssen sich bei der Umsetzung der Ziele immer bewusst darüber sein, dass eine Mädchengruppe einen spezifischen Zugang zur Thematik verlangt. Sie wollen durchaus etwas leisten, sich verbessern und sich mit anderen – auch mit Jungen – vergleichen, aber auch andere Interessen können/müssen im Spiel- und Übungsbetrieb selbst und/oder nebenher berücksichtigt werden. Dazu gehören beispielsweise das Bedürfnis nach Kommunikation, nach gemeinsamen Unternehmungen und nach Rücksichtnahme auf individuelle Freundschaften. Besonders wichtig ist natürlich die persönliche Kompetenz der Lehrkraft bzw. des Trainers in fachlicher und methodischer Hinsicht (Kugelmann & Weigelt-Schlesinger, 2009), die sich auf folgende Aspekte bezieht:

- Individualisierung - Ansprüche zwischen „Leistungsorientierung“ und „Freizeitsport“- und
- Gruppeninteresse - „Adressatenbezug auf die Perspektive“ - müssen immer ausgewogen sein!

Der Lernprozess sollte also

- adressatenorientiert („mädchenhaft“),
- individualisierend,
- flexibel (situationsangemessen/bedürfnis-orientiert) und
- nachvollziehbar (zur Selbständigkeit und zum Mitdenken anregen) sein.

Es sollte dabei eine Atmosphäre geschaffen werden, in der sich die Mädchen akzeptiert und wohl fühlen und Trainerinnen und Trainer zu „Vertrauenspersonen“ werden. Insgesamt kann der Mädchen-Fußball den Akteurinnen dabei helfen, einerseits ihre Geschlechtsidentität zu entwickeln und andererseits eine Chance darstellen, soziale Rollenklischees zu überwinden.

Inhalte des Mädchen-Fußballs

In der von Männern geprägten Sportart Fußball gibt es bisher kaum fußballspezifische Inhalte für Mädchen. Dies ist auf den ersten Blick nicht verwunderlich, da beispielsweise die Entwicklung der motorischen Fertigkeiten kaum geschlechterspezifische Unterschiede aufweisen (Roth & Roth, 2009a). Auch im kognitiv-taktischem Bereich entwickeln sich Jungen und Mädchen zunächst ähnlich. Dennoch zeigen die motorische (vgl. Tab. 1) sowie emotionale Entwicklung einige Unterschiede auf (Roth & Roth, 2009b; Weineck, 2010).

Tab. 1: Vergleich der Ausprägungen der unterschiedlichen motorischen Beanspruchungsformen bei Jungen und Mädchen bis zu Pubertät (++ = große Vorteile, + = Vorteile, 0 = gleich, - = wenige Nachteile, -- = viele Nachteile)

	Jungen	Mädchen
Ausdauer	+	-
Schnelligkeit	++	-
Kraft	+	-
Beweglichkeit	-	+
Koordination	+	++

Betrachtet man beispielsweise die konditionellen Faktoren (vgl. Tab. 1) von Mädchen im Vergleich zu Jungen vor Eintritt in die Pubertät, so fällt auf, dass die Jungen stärker, schneller und ausdauernder sind – Mädchen hingegen sind beweglicher und haben bessere koordinative Fähigkeiten. Bei einer koedukativen Einführung ins Fußballspielen können sich häufig die technischen und taktischen Fähigkeiten nicht so entwickeln, da oft das schon eher ausgeprägte athletische und körperbetonte Spiel der Jungen dominiert.

Als Inhalte des Mädchen-Fußballs können die derzeit in Deutschland favorisierten Lehrpläne für den Kinderbereich herangezogen werden. Beispielsweise beinhalten die Ballschullehrpläne (allgemeine Ballschule: Kröger & Roth, 1999; Ballschule Rückschlagspiele: Roth, Kröger & Memmert, 2002; Ballschule Wurfspiele: Roth, Memmert & Schubert, 2006) sensomotorische, koordinative und taktische Bausteine (siehe zur Taktik auch Uhing, 2006). Diese können zur inhaltlichen Ausrichtung von Bambini-Übungseinheiten für Mädchen herangezogen werden.

Methoden des Mädchen-Fußballs

Der methodische Zugang zur Einführung des Fußballspiels für Mädchen kann, je nach didaktischem Ansatz, nur in wenigen Aspekten anders als bei Jungen gestaltet werden. Neben der Schulung einer fußballspezifischen Koordination (Weineck, Memmert & Uhing, 2012) gelten somit *im Allgemeinen* die fünf Möglichkeiten zum Kreativitätstraining (Memmert, 2012b). Darin sind Vorschläge enthalten wie Trainerinnen und Trainer kreatives Denken bei Mädchen (und bei Jungen) fördern können (vgl. Tab. 2). Es ist mittlerweile unstrittig, dass in jungen Jahren zunächst die taktische Kreativität und erst danach die taktische Spielintelligenz zu schulen ist (Memmert, 2012a; Milgram, 1990), unabhängig vom Geschlecht.

Tab. 2: Die 5 D's der Kreativitätsförderung im Kinder-Fußball (Memmert, 2012b). Die empirischen Studien zu diesen methodischen Leitideen als Original-Publikationen sind erhältlich und können im Überblick bereits an anderer Stelle bei Memmert (2012a) nachgelesen werden.

<p>One-Dimension-Games: Basis-Bausteinspiele können durch eine hohe Zahl von immer wieder-kehrenden ähnlichen Situations-konstellationen einzelne sportspiel-übergreifende Basistaktiken schulen.</p>
<p>Diversifikation: Der Einsatz von verschiedenen motorischen Fertigkeiten in Basis-Bausteinspielen kann die Ausbildung von originellen Lösungsvariationen unterstützen.</p>
<p>Deliberate-Coaching: In den Basis-Bausteinspielen sind keine Instruktionen einzusetzen, die den Aufmerksamkeitsfokus der Agierenden verringern.</p>
<p>Deliberate-Play: In den Basis-Bausteinspielen kann unangeleitetes Agieren zum Ausprobieren unterschiedlichster Lösungsvariationen führen.</p>
<p>Deliberate Motivation: Für die Basis-Bausteinspiele sind Hoffnungs-basierte Instruktionen einzusetzen, die die Generierung von ungewöhnlichen Lösungen erhöhen.</p>

Im *Speziellen* erscheint es jedoch wichtig, eine geschlechterspezifische Differenzierung herauszuarbeiten, in der die besonderen Stärken der Mädchen betont werden. Ein Vorschlag für die Einführung des Mädchen-Fußballspiels können die drei folgenden methodischen Bausteine (vgl. Abb. 1) darstellen. Zu Beginn sollten Übungsformen mit verschiedenen Bällen zur „Ballgewöhnung“ stehen. Danach kommen verschiedene „kleine Spiele“ – allerdings oft noch ohne die Zielspielidee „Tore schießen und Tore schießen verhindern“ – zum Einsatz. Dieser methodische Schritt orientiert sich stark am „spielgemäßen Konzept“ von Schaller (1976). Hier können die Mädchen in schon bekannten Spielformen – allerdings wird mit der Hand, nicht mit den Füßen gespielt – ihre Spiel- und Wettkampffähigkeiten ausbauen. Durch die etwas besseren Anlagen für die koordinativen Fähigkeiten sollten in jeder Unterrichtseinheit auch Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung derselben mit durchgeführt werden (vgl. Abb. 1). Wichtig ist dabei aber, dass dies immer in Verbindung mit dem Ball und fußballspezifischen Elementen geschieht.

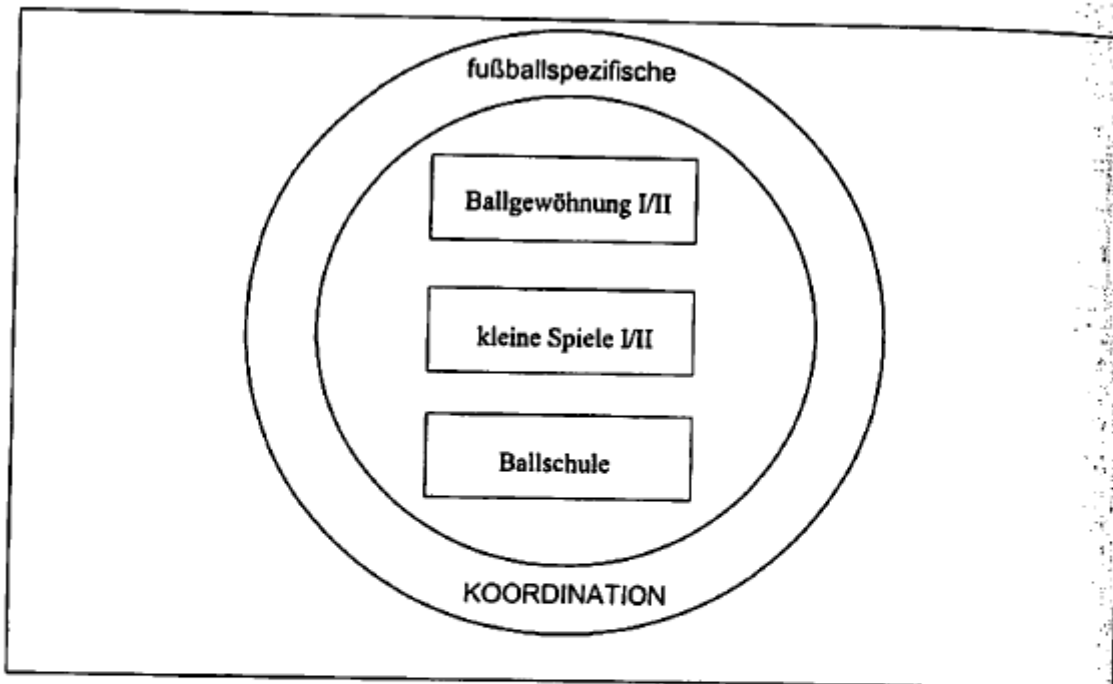


Abb. 1: Methodische Bausteine für die Einführung des Mädchen-Fußballspiels

Insgesamt sollte die Spielfähigkeit für das Fußballspielen so entwickelt werden, dass über viele Spielformen vom „1 gegen 1“, über das „2 gegen 2“ und „3 gegen 3“ am Ende das „4 gegen 4“ steht. Alle taktischen Inhalte und auch das Fußballregelwerk sind darauf auszurichten. Dabei gilt, ähnlich wie im spielgemäßen Konzept, dass sich mit Zunahme der Spielkomplexität schrittweise auch die Regelkomplexität erhöht. In den nachfolgenden Praxisbeispielen werden Übungen und Spielideen zu den drei Bereichen Ballgewöhnung, kleine Spiele und Ballschule vorgestellt.

Praxisbeispiele

Ballgewöhnung I

Material:	pro Kind einen Ball (möglichst viele unterschiedliche u.a. Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Gymnastikball, Softball, Tennisball)
Ablauf:	
Übung 1:	Die Kinder bewegen sich frei im Raum mit je einem Ball. Der Ball darf dabei nicht gehalten/getragen werden, sondern soll mittels Händen, Füßen, Kopf, etc. möglichst häufig berührt werden. Nach ca. einer Minute werden die Bälle getauscht (ca. 10 Wechsel, damit mit jedem Ball gespielt wurde). kurze Reflexion: unterschiedliche Eigenschaften der Bälle beschreiben
Übung 2:	wie oben, Ball soll nur mit den Füßen berührt werden (dabei fußballspezifische Elemente demonstrieren und nachmachen lassen: Ball mit Innen-/Außenseite, Spann, Sohle führen).
Übung 3:	wie oben, nun einige „schwer spielbare“ Bälle herausnehmen und mit Fußbällen ersetzen. Dabei vermehrt die Aufmerksamkeit vom Ball ablenken, indem sich z.B. die Spielerinnen bei einer Begegnung „abklatschen“ (rechts, links, beidhändig).
Übung 4:	Variation: Nach dem „Abklatschen“ den Ball der Partnerin übernehmen. Kurze Reflexion: Kriterien für eine gute Ballbehandlung herausstellen Ball nur auf den Hallenlinien führen (möglichst „ausweichen“, sonst „Absprache“ über „Vorfahrt“, auch rückwärts dribbeln bis zur nächsten „Kreuzung“).

Ballgewöhnung II

Material:	pro Kind einen Ball (möglichst leichte Fußbälle), Bänke, Kastenteile, Markierungshütchen
Ablauf:	
Übung 1:	Die Kinder bewegen sich frei im Raum mit je einem Ball. → alle Gegenstände im Raum „umdribbeln“ → gegen umgelegte Bänke/freie Wände passen („Doppelpass“) (Pass kann auf Kommando während des Dribblings erfolgen) → den Ball über die „Hindernisse“ lupfen
Übung 2:	Ball in die Hand nehmen, fallen lassen und so hochschießen, dass er wieder gefangen werden kann – „jonglieren“ → fallen lassen, hochschießen, aufspringen lassen und ein zweites Mal hochschießen → fallen lassen und mit dem (rechten, dann linken) Oberschenkel

	hochhalten → „Jonglier-Königen/Königinnen“: wer schafft es, Ball fallen lassen, dann den Ball mit dem Oberschenkel hochhalten – Ball aufspringen lassen – Ball mit dem Fuß so hochschießen, dass er mit den Händen gefangen werden kann
Übung 3: „Fußball- tennis“	In drei Feldern mit einer Bank in der Mitte wird im 3 (4) gegen 3 (4) „Fußballtennis“ mit einem weichen größeren Ball gespielt. Dabei darf der Ball aufspringen und mit den Händen/Armen angenommen, weiterspielt werden. Nur die „Beförderung“ über die Bank muss fußballgerecht – mit Fuß, Kopf, Oberschenkel – erfolgen.

Kleine Spiele I

Material:	pro Kind einen Ball, 3 Medizinbälle, 2 Handbälle
Ablauf:	
Übung 1: „Halte Dein Feld sauber“	In zwei Mannschaften, jeweils rechts und links hinter der Mittellinie positioniert, wird auf Kommando versucht, so viele Bälle wie möglich in die gegnerische Hälfte zu schießen. Nach ca. einer Minute erfolgt das zweite Kommando „Stopp“ und die Mannschaft, auf deren Seite die wenigsten Bälle liegen hat gewonnen.
Übung 2: „Balltreiben“	Mannschaften bleiben bestehen, auf der Mittellinie liegen drei Medizinbälle. Etwa fünf Meter hinter der Mittellinie wird rechts und links eine weitere Linie, ggf. mit Hütchen markiert, festgelegt. Von dort darf auf Kommando auf die Medizinbälle geschossen werden. Rollt ein Medizinball über die gegnerische Fünf-Meter-Linie, so hat die Mannschaft einen Punkt erzielt.
Übung 3: „Am laufenden Band Tore schießen“	Rechts und links stehen zwei Handballtore, ca. zehn Meter davor wird mit jeweils zwei Hütchen eine Abschlusslinie festgelegt. Auf Kommando dribbeln beide Teams los und versuchen, in einer bestimmten Zeit so viele Tore wie möglich zu erzielen.
	Variationen: → Abschlusslinie vor-, zurückverlegen → Anlauf erfolgt rechtwinklig von der Seite (rechts und links) → Im Tor steht jeweils eine Torhüterin von der gegnerischen Mannschaft (auch hier Abschlusslinie) variieren, Torhüterinnen oft wechseln lassen, Anlauf auch von vorn-rechts-links) → Ball einer Partnerin an der Abschlusslinie zupassen. Diese hält den Ball kurz an und passt ihn quer zum Torschuss (wer geschossen hat wird „Passgeberin“).

Kleine Spiele II

Material:	pro Kind einen Ball, 16 Markierungshütchen
Ablauf:	
Übung 1: „Schlag den Ball weg“	Die Kinder dribbeln in einem abgesteckten Raum und versuchen, auf Kommando den Ball einer Gegenspielerin außerhalb des Spielfeldes zu schießen. Wer zuletzt mit seinem Ball im Feld ist, hat gewonnen.
Übung 2: „Felderwechsel“	Kinder werden in vier Gruppen einteilen. In vier Ecken wird in Quadraten von ca. 4x4 Meter mit dem Ball gedribbelt. Der Lehrer nimmt in der Mitte die Position eines Verkehrspolizisten ein. Auf Kommando werden die Felder je nach Handzeichen (über Kreuz, parallel, nach rechts und links) gewechselt.
Übung 3: „1 gegen 1“	Die Kinder werden paarweise aufgeteilt. Je zwei Paare gehen zusammen und spielen eins gegen eins: zwei stellen sich im Abstand von ca. 8 bis 10 Metern breitbeinig gegenüber und bilden die Tore; die anderen versuchen, auf das gegnerische Tor von vorn und von hinten ein Tor zu erzielen. Nach einer Minute werden die Rollen getauscht. Nach einer weiteren Minute Spielzeit werden neue Paare gebildet usw. Nach jeweils zwei Durchgängen eine „aktive Pause“ einlegen (z.B. in der 4er Gruppe versuchen, den Ball hochzuhalten – mit aufspringen).

Ballschule: Taktikbausteinspiel „Ziel ansteuern“

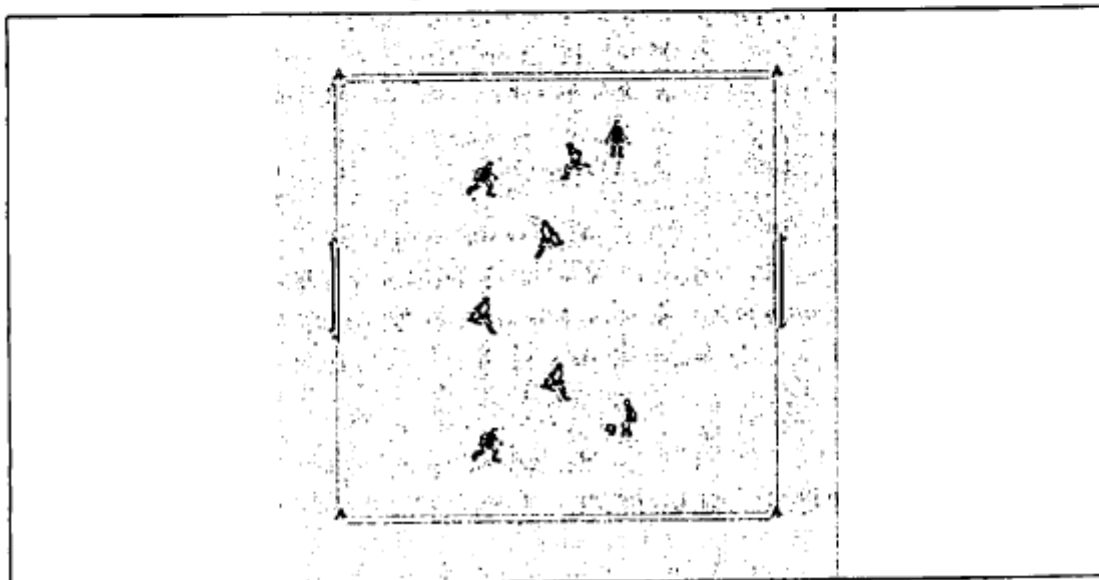


Abb. 2: „Flaches Spiel“

Material:	verschiedene Bälle, 2 Tore (hüfthoch), 4 Markierungshütchen
Ablauf:	Mannschaften mit jeweils vier Spielern agieren auf zwei umgedrehte Langbänke, die als Tore fungieren, gegeneinander (Abstand ca. 10 Meter). Es gibt keinen Torwart. Ziel der Mannschaften ist es, viele Punkte zu erreichen, d.h. möglichst viele Tore zu erzielen.
Variation:	<ul style="list-style-type: none"> → Die Anzahl der Kinder jeder Mannschaft kann je nach → Platzangebot erhöht werden; dabei muss aber auch das Feld vergrößert werden. → Es darf nur mit dem schwachen Fuß agiert werden. → Innerhalb von 20 Sekunden muss ein Torabschluss erfolgen. → Unterschiedliche Bälle einsetzen.

Literatur

- Bellinghausen, M. (2007). „Fit am Ball“ – Ein Netzwerk breitet sich aus. Dokumentation und Evaluation von Deutschlands größter Kampagne zur Förderung des Schulsports. *F.I.T. Das Wissenschaftsmagazin der Deutschen Sporthochschule Köln*, 12, 38-45.
- Buschmann, J. (2012). *Neue Wege im Mädchen-Fußball*. (unveröffentlichter Projektbericht). Köln: DSHS.
- Bundesministerium des Innern (Hrsg.). (2011). *Weltoffen, freundlich und sicher. Die FIFA Frauen-Weltmeisterschaft 2011 – eine Bilanz*. Berlin: Media Consulta Deutschland GmbH.
- DFB. (2009). *Talente fordern und fördern. Konzepte und Strukturen vom Kinder- bis zum Spitzenfußball*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Kröger, C., & Roth, K. (1999). *Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Hofmann.
- Kugelman, C. (2007). Fußball – eine Chance für Mädchen und Frauen. In G. Gdawietz & U. Kraus (Hrsg.), *Die Zukunft des Fußballs ist weiblich. Beiträge zum Frauen- und Mädchenfußball* (S. 33-51). Aachen: Meyer und Meyer.
- Kugelman, C. & Weigelt-Schlesinger, Y. (2009). *Mädchen spielen Fußball – ein Fußballkurs für Spielanfängerinnen in Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Memmert, D. (2012a). Kreativität im Sportspiel. *Sportwissenschaft*, 42, 38-49.
- Memmert, D. (2012b). Kreativitätsförderung im Sport-Spiel-Unterricht. In S. König, D. Memmert & M. Kolb (Hrsg.), *Sport-Spiel-Unterricht* (S. 19-31). Berlin: Logos.
- Milgram, R. M. (1990). Creativity: An idea whose time has come and gone. In M. A. Runco & R. S. Albert (Eds.), *Theory of Creativity* (pp. 215-233). Newbury Park: Sage.
- Roth, K. & Roth, Ch. (2009a). Entwicklung motorischer Fertigkeiten. In J. Baur, K. Bös, A. Conzelmann & R. Singer (Hrsg.), *Handbuch Motorische Entwicklung* (S. 227-250). Schorndorf: Hofmann.

- Roth, K. & Roth, C. (2009b). Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. In J. Baur, K. Bös, A. Conzelmann & R. Singer (Hrsg.), *Handbuch motorische Entwicklung* (S. 197-225). Schorndorf: Hofmann.
- Roth, K., Kröger, Ch. & Memmert, D. (2002). *Ballschule Rückschlagspiele*. Schorndorf: Hofmann.
- Roth, K., Memmert, D., & Schubert, R. (2006). *Ballschule Wurfspiele*. Schorndorf: Hofmann.
- Schaller, H.-J. (1976). Vermittlungsmodelle großer Spiele. In K. Dietrich & G. Landau (Hrsg.), *Beiträge zur Didaktik der Sportspiele. Teil I: Spiel in der Leibeserziehung* (S. 87-92). Schorndorf: Hofmann.
- Uhing, M. (2006). *Optimales Taktiktraining im Kinderfußball*. Balingen: Spitta-Verlag.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.
- Weineck, J., Memmert, D. & Uhing. (2012). *Optimales Koordinationstraining im Fußball*. Balingen: Spitta Verlag.