

---

# WIE MAN MÄDCHEN FÜR SPORT BEGEISTERT UND SIE AM BALL BLEIBEN

---

**STRATEGIEN FÜR EINE DAUERHAFT EINGEBUNDENE  
VON MÄDCHEN IN SPORTLICHE AKTIVITÄTEN**

**EIN TOOLKIT FÜR TRAINERINNEN  
UND PROGRAMMLEITERINNEN**

**Made  
to Play**



YOUTH SPORT TRUST  
INTERNATIONAL



WE COACH

# INHALT

**1. ÜBER DIESEN LEITFADEN**

---

**2. ZUSAMMENFASSUNG**

---

**3. EMPFEHLUNGEN: WAS TRAINERINNEN TUN SOLLTEN**

---

**4. TOOLS FÜR TRAINERINNEN UND PROGRAMMLEITERINNEN**

---

**5. CHECKLISTE FÜR EINE AUF MÄDCHEN  
AUSGERICHTETE UMGEBUNGEN**

---

**6. WICHTIGE COACHING-STRATEGIEN**

---

**7. COACHING GEMISCHTGESCHLECHTLICHER TEAMS**

---

**8. ÜBUNGSPLAN**

---

**9. AUSBILDUNG DER TRAINERINNEN**

---

**10. VERHALTENSGRUNDSÄTZE**

---

**11. GESPRÄCHSGRUNDLAGEN:  
GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER IM SPORT**

# ÜBER DIESEN LEITFADEN

**DIESES TOOLKIT BASIERT AUF DEM, WAS DIE WOMEN'S SPORTS FOUNDATION IN IHREM REPORT „COACHING THROUGH A GENDER LENS“ VOM APRIL 2019 ALS ESSENZIELL WICHTIG FÜR DAS SPORTERLEBNIS VON MÄDCHEN IDENTIFIZIERT HAT<sup>1</sup>. ZUDEM BERÜCKSICHTIGT ES DIE GRUNDLEGENDEN ARBEITEN ANDERER FORSCHER UND PRAKTIKER AUS DIESEM BEREICH. SO WOLLEN WIR DIE LEHREN, DIE WIR AUS DEN VORHANDENEN FORSCHUNGSERGEBNISSEN ZIEHEN KONNTEN, IN PRAXISRELEVANTE MASSNAHMEN UMSETZEN. DIESE EMPFEHLUNGEN BASIEREN AUF EINER ÜBERPRÜFUNG VON FORSCHUNGSERGEBNISSEN ÜBER MÄDCHEN IM SPORT, EINER EXPERTENTAGUNG VON PRAKTIKERN UND FÜHRUNGSKRÄFTEN AUS DIESEM BEREICH SOWIE PILOTTESTS VON SCHULUNGSMATERIALIEN, DIE IN ZWEI SEPARATEN GRUPPEN VON TRAINERINNEN DURCHGEFÜHRT WURDEN.**

## HINWEISE ZUM THEMA COVID-19

Ganz zweifellos wird die COVID-19-Krise nachhaltige Auswirkungen auf die Art und Weise haben, wie wir trainieren, zusammenkommen und spielen. Wenn Gemeinschaften Sportangebote für Kinder und Jugendliche nun wieder zulassen, sollten wir überlegen, wie Spielerinnen, TrainerInnen, Familien und die Gemeinschaft am besten geschützt werden können.

Trainer und Programmleiter sollten die örtlichen Gesundheitsbehörden konsultieren, um zu erfahren, ob und wann es sicher ist, die Spiel- und Sportaktivitäten wieder aufzunehmen, und wie Richtlinien und Verfahren umgesetzt werden können, um die Ausbreitung von COVID-19 zu verlangsamen. Jede Gemeinschaft und jede Sportart ist anders, und die Trainer sollten lokale Vorgaben berücksichtigen, um den besonderen Anforderungen ihres persönlichen Umfeldes und der jeweiligen Aktivität gerecht zu werden.

<sup>1</sup> Bei der Analyse und Interpretation wichtiger Daten zur Rolle von Frauen und Mädchen im Sport spielt die Women's Sports Foundation eine Vorreiterrolle. <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>



# ZUSAMMENFASSUNG

**DIE UNTERSUCHUNG ZEIGT, DASS MÄDCHEN GERNE SPORTLICH AKTIV UND DABEI DURCHAUS WETTBEWERBSORIENTIERT SIND. TROTZDEM KOMMEN SIE SPÄTER MIT SPORT IN BERÜHRUNG ALS JUNGEN UND HÖREN FRÜHER WIEDER AUF. OFT LIEGT DAS AN DEN ERWARTUNGEN DER FAMILIE UND DES SOZIALEN UMFELDES ODER AN NEGATIVEN ERFAHRUNGEN. DAS IST EIN GROSSES PROBLEM, DENN FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN KANN SPORT ENORME VORTEILE BIETEN. ZUM GLÜCK KÖNNEN HIER GUT AUSGEBILDETE TRAINERINNEN LENKEND EINGREIFEN.**

Beim Sport sind Mädchen im Vergleich zu Jungen in allen Altersgruppen unterrepräsentiert. Sie fangen später mit dem Sport an als Jungen und brechen auch früher wieder ab. Dieses Missverhältnis ist in größeren Städten sowie unter Mädchen und jungen Frauen aus visuell identifizierbaren Minderheiten stärker ausgeprägt.

Aktuelle Untersuchungen der Women's Sports Foundation (USA) zeigen, dass Mädchen und junge Frauen nicht etwa deshalb weniger aktiv sind, weil sie keine Freude an den Schlüsselkomponenten des Sports haben. Ehrgeiz zu zeigen, ein gutes Körpergefühl zu haben, Ziele zu erreichen und ein Team aufzubauen, spricht sie durchaus an. Auch Mädchen wollen das und geben an, dass sie es sehr genießen, sportlich aktiv zu sein. Die Realität sieht aber so aus, dass Mädchen zusätzliche Herausforderungen meistern müssen, um dauerhaft sportlich aktiv zu werden. So erhalten Mädchen beispielsweise widersprüchliche kulturelle Botschaften darüber, was es bedeutet, als Mädchen oder junge Frau gleichzeitig eine Sportlerin zu sein. Deshalb haben sie oft das Gefühl, Geschlechtergrenzen überschreiten zu müssen, um einen eher maskulin besetzten Sport zu betreiben. Zudem werden sie von Jungen gehänselt, wenn sie sich in traditionell männlichen

Sportdomänen bewegen, und nicht genügend weibliche Trainer vorhanden sind, zu denen sie aufschauen und mit denen sie sich identifizieren können.<sup>2</sup>

Mädchen nehmen sportliche Angebote längst nicht so intensiv wahr, wie sie es könnten. Mädchen und junge Frauen brauchen jedoch die körperlichen, geistigen, akademischen und sozialen Vorteile, die sportliche Aktivität nachweislich bringt. Ein beunruhigender Trend der letzten Jahre sind die hohen Raten von Depressionen und Angstzuständen bei Mädchen und jungen Frauen in Europa.<sup>3</sup> Viele dieser Mädchen und jungen Frauen haben zudem keinen Zugang zu psychologischer Betreuung. Das macht es umso wichtiger, Programme zu nutzen, die hier auf nicht traditionelle Weise helfen können. Junge Mädchen aus einem städtischen Umfeld, die in der Regel am wenigsten Zugang zu Sportangeboten haben, sind dabei besonders anfällig für bestimmte Arten von Traumata<sup>4</sup> und haben nur selten Zugriff auf hochwertige psychologische Betreuung.<sup>5</sup>

Sport bietet enormes Potenzial, um Mädchen zu fördern, aber das muss effektiv geschehen. Zwar tragen viele Faktoren dazu bei, ob ein

<sup>2</sup> Coaching through a gender lens (Women Sport Foundation)  
[https://www.womenssportsfoundation.org/articles\\_and\\_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/](https://www.womenssportsfoundation.org/articles_and_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/)

<sup>3</sup> World Health Organisation – Europe - A report on depression and anxiety 2017

<sup>4</sup> [https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING\\_PAPER\\_GOC\\_AND\\_TRAUMA\\_FINAL.pdf](https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING_PAPER_GOC_AND_TRAUMA_FINAL.pdf)

<sup>5</sup> Hodgkinson, S., Godoy, L., Beers, L. S., & Lewin, A. (2016). Improving Mental Health Access for Low-Income Children and Families in the Primary Care Setting. *Pediatrics*, 139(1). doi:10.1542/peds.2015-1175



# ZUSAMMENFASSUNG

Mädchen beim Sport bleibt oder nicht, aber ausgezeichnete TrainerInnen sind in jedem Fall ein Muss. Die Women's Sports Foundation hat herausgefunden, dass bei Mädchen das Verhältnis zum Trainer/zur Trainerin einer der wichtigsten Faktoren ist, um sie nachhaltig für Sport zu begeistern.<sup>6</sup>

Wir wissen zwar, dass TrainerInnen die besten Absichten haben, wenn es darum geht, ihren Athleten zum Erfolg zu verhelfen. Aber wir wissen auch, dass bei jeder menschlichen Interaktion (auch beim Coaching) implizite und explizite Vorurteile im Raum stehen können. So kann bei einer sehr körperlichen Sportart wie Rugby die Einschätzung weiblicher „Härte“ dazu führen, dass männliche Betreuer sich beim Training von Mädchen auf andere Aktivitäten oder Fähigkeiten konzentrieren als bei Jungen. Mit anderen Worten: Seine Voreingenommenheit oder die Erwartungen in Bezug auf Weiblichkeit können beeinflussen, ob er seine Spielerinnen zum Gewichtstraining oder zur Teilnahme an anderen kraftbasierten Übungen ermutigt. Ein Trainer, der glaubt, dass Mädchen Sport

in erster Linie betreiben, um „mit ihren Freundinnen zusammen zu sein“, konzentriert sich vielleicht nicht so sehr auf die Entwicklung der Fähigkeiten von Mädchen, wie es beim Training von Jungen der Fall wäre. Zwar sind solche Verhaltensweisen nicht unbedingt beabsichtigt, könnten aber beeinflussen, wie positiv oder negativ ein Mädchen seine Sporterfahrung beurteilt.

Um die Art und Weise zu ändern, wie Mädchen und junge Frauen im Sport behandelt werden, sollte man sich diese Vorurteile vor Augen führen und sie ablegen. Trainer erkennen vielleicht auch einfach nicht, dass manche Dinge Mädchen den Eindruck vermitteln können, sie seien beim Sport nicht willkommen. Zudem können sich Barrieren auftun, für deren Überwindung sie zusätzliche Unterstützung benötigen. Da TrainerInnen ausschlaggebend dafür sind, wie Mädchen Sport erleben, wollen wir euch einfache Instrumente an die Hand geben, mit denen ihr mädchenfreundlichere Sport- und Spielumgebungen schaffen könnt.



<sup>6</sup> Coaching through a gender lens (WSF)  
[https://www.womenssportsfoundation.org/articles\\_and\\_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/](https://www.womenssportsfoundation.org/articles_and_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/)



**EMPFEHLUNGEN:  
WAS TRAINERINNEN  
TUN SOLLTEN**



# 1. SICHERSTELLEN, DASS DAS SPORTLICHE UMFELD UND DIE TEAMKULTUR AUCH FÜR MADCHEN FUNKTIONIEREN

Es gibt einige grundlegende Dinge, mit denen TrainerInnen schon im Vorfeld ein auf Mädchen ausgerichtetes Umfeld schaffen können. Einige dieser Dinge haben mit dem physischen Raum, der Sprache, die wir verwenden, den Beispielen, die wir geben und der Art und Weise, wie wir Verhaltensweisen formen, zu tun. Auf manche Dinge, wie z. B. die Sportstätte selbst, haben TrainerInnen in der Regel keinen Einfluss. Unabhängig davon ist es aber wichtig, dass sie die Bedürfnisse der Mädchen in ihrem Team verstehen und sich beim jeweiligen Programmleiter für diese einsetzen.

Als TrainerIn sollte man sich Zeit nehmen, das Umfeld und die Team-Kultur explizit zu untersuchen und mit den Dingen auszustatten, die erforderlich sind, um sie besser auf Mädchen abzustimmen. Und so findet man den Anfang:

## SCHAFFE EINEN SICHEREN, EINLADENDEN RAUM UND STELLE GEEIGNETE AUSTRÜSTUNG ZUR VERFÜGUNG.

Folgende Punkte helfen, einen einladenden Raum zu schaffen:

- Dafür sorgen, dass alle Räume für Mädchen so sicher und einladend wie möglich sind. Das bedeutet, dass man als TrainerIn prüfen sollte, ob die Räume gefahrlos, gut beleuchtet und angemessen beaufsichtigt sind.
- Toiletten und Duschräume sollten frei zugänglich sein und den Bedürfnissen von Mädchen entsprechen.
- Mädchen sollten nicht einfach nur einbezogen werden, sondern sich in ihrem sportlichen Umfeld willkommen fühlen.
- Die Sicherheit der Kinder liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, und die TrainerInnen sollten stets die Sicherheit, den Schutz und das Wohlbefinden junger Sportlerinnen priorisieren.





# 1. SICHERSTELLEN, DASS DAS SPORTLICHE UMFELD UND DIE TEAMKULTUR AUCH FÜR MADCHEN FUNKTIONIEREN

## VERWENDE INKLUSIVE SPRACHE (VERZICHTE AUF GESCHLECHTSSPEZIFISCHE ÄUSSERUNGEN)

Ohne es zu wollen, sind wir alle dafür verantwortlich, dass wir durch unsere Sprache im Sport eine recht maskuline Kultur pflegen. Ruft ein männlicher Trainer einem etwas zögerlich spielenden Jungen zu, er solle nicht herumstehen „wie ein kleines Mädchen“, würde das die Mitglieder eines möglicherweise nebenan trainierenden Mädchen-Teams diskriminieren. Am sichersten fährt man, wenn man konsequent auf alle geschlechtsspezifischen Äußerungen verzichtet, vor allem, wenn diese wertenden Charakter haben.

Wir neigen auch dazu, eher männlich besetzte Sportbeispiele zu liefern. Ziehe bei der Namensfindung deiner Teams deshalb nicht nur den FC Barcelona, Tottenham Hotspurs, Inter Mailand und Hertha BSC heran. Schließlich gibt es auch Chelsea LFC, Paris Saint-Germain Féminines und andere Damen-Teams.

## ÜBERLEGE, WIE DU MÄDCHEN EINBEZIEHEN KANNST

Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, wie du Mädchen in deinen Trainingsalltag einbeziehen kannst. Sprich mit anderen TrainerInnen, ProgrammleiterInnen und den Mädchen im Team über Erfolge und Herausforderungen. Prüfe, ob du bezüglich der Teilnahme von Mädchen am Sport frei von Vorurteilen bist. Und vor allem, thematisiere die Wahrnehmung und Fehleinschätzung von SportlerInnen gegenüber SpielerInnen und Eltern. Schau dir dazu die Gesprächsstarter auf Seite [29](#) an.

## COACH'S CORNER

### ÄNDERE DIE REGELN SO, DASS SIE FÜR ALLE GELTEN.

Trainerin Olga von Perspektiva in Moskau ändert oft die Spielregeln oder die Ausrüstung, die sie verwendet, um alle Mädchen einzubeziehen, und zwar unabhängig von ihren individuellen Bedürfnissen. Einige Mädchen weigern sich beispielsweise, an Gruppenaktivitäten teilzunehmen, weil sie Angst vor einem allzu dynamischen Umfeld haben, befürchten, von einem schweren Ball getroffen zu werden oder glauben, sich nicht so schnell bewegen zu können wie die anderen Mädchen. Einen Ball durch einen leichteren zu ersetzen, mit langsameren Übungen zu beginnen oder den Punktestand nicht durchzusagen, bevor alle die Chance hatten zu üben, hilft, alle unabhängig von ihren Bedürfnissen oder Ängsten einzubeziehen.



## 2. BAUE EINE VERBINDUNG ZU DEN MÄDCHEN AUF

Um Mädchen wirklich einzubeziehen, sollte ein Sportprogramm vor allem in die Menschen investieren, die an der Erfahrung der Mädchen teilhaben werden. Eine gesunde Beziehung zu einem fürsorglichen Erwachsenen, wie z. B. TrainerInnen, kann einem Mädchen das Gefühl geben, dazuzugehören, und seine positive Entwicklung fördern. TrainerInnen sollten gute Entscheidungsfindung vorleben, Unterstützung bieten, wenn es mal schwierig wird und ihre eigenen Erfahrungen weitergeben, damit die Mädchen verstehen, dass das, was sie erleben, normal ist.

### **Vor allem aber können TrainerInnen helfen, Mädchen zu zeigen, was durch Sport möglich ist!**

- Auch Mitspielerinnen können für Mädchen eine Quelle der Inspiration und des Engagements sein.
- Der Einfluss von Gleichaltrigen ist wichtig, besonders in der Jugend. Er kann ein wirksames Mittel sein, um Mädchen für Sport zu begeistern und ihnen helfen, sich in einem bislang eher wenig vertrauten Sportumfeld willkommen und sicher zu fühlen.

- Zudem reichen Beziehungen zu Gleichaltrigen bei Mädchen oft weit über den Sport hinaus. Sie bieten Unterstützung oder wirken sogar wie eine Schutzschicht – auf dem Spielfeld und im täglichen Leben.

Da Mädchen in Sachen Sport nicht immer in der gleichen Weise unterstützt werden wie Jungen, ist es auch wichtig, Verbindungen zu Eltern und anderen Erwachsenen im Leben der Mädchen herzustellen. Jedes Mal, wenn wir den Bezugspersonen zeigen können, wie wertvoll Sport für das Mädchen sein kann, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie sein sportliches Engagement unterstützen werden.

Laut Bea, der Spezialpädagogin der Barça Foundation, stehen Jungen, die dauerhaft in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe aktiv sind, Mädchen im Sport toleranter gegenüber, als Jungen, die nur sporadisch mit Mädchen zusammen trainieren.

## COACH'S CORNER

### **EINFLUSS VON GLEICHALTRIGEN**

Nazlı, eine Hip-Hop-Trainerin aus Istanbul, pflegt stets eine höchst vertrauensvolle Beziehung zu den Mädchen und legt viel Aufrichtigkeit in jede kleine Sache, die sie mit den Mädchen teilt. Durch Hip-Hop-Aktivitäten und diese wertvolle Beziehung bauen die Mädchen das Selbstvertrauen auf, das sie im Leben und im Sport brauchen.



### 3. LASS DIE MÄDCHEN KONKURRIEREN

Lange Zeit wurde der Wettbewerb selbst nicht als eine der Hauptmotivationen von Mädchen gesehen, Sport zu treiben. Der Mythos, dass Mädchen sich nur sportlich betätigen, um abzunehmen oder Kontakte zu knüpfen, existiert seit Jahrzehnten. Die Tatsache, dass für Mädchen beim Sport die Beziehungen im Vordergrund stehen, wird als Widerspruch zum Prinzip des Wettkampfes gesehen.

**Beides schließt sich aber nicht gegenseitig aus.** So hat sich gezeigt, dass Mädchen am meisten von TrainerInnen motiviert werden, die beides können – sinnvolle Beziehungen aufbauen und sie herausfordern, sich zu steigern und zu konkurrieren.

Der sportliche Wettbewerb hat zahlreiche verschiedene Facetten. Es ist der Job von TrainerInnen, Mädchen die Möglichkeit zu bieten, all diese Aspekte zu erleben, sich mit ihnen vertraut zu machen und in allen ihr Können zu zeigen. Wettbewerb kann für Mädchen motivierend sein und TrainerInnen sollten Mädchen durchaus motivieren, sich als Einzelperson, als Team und im Wettstreit mit anderen zu steigern. Wenn sich die Herangehensweise von TrainerInnen an den Wettbewerb auf die Verbesserung des Einzelnen und des Teams konzentriert und nicht nur auf das Endergebnis, fällt das Feedback an die Spieler persönlicher und engagierter aus.



#### COACH'S CORNER

##### HILFREICHE GESPRÄCHE

Trainerin Rascha von Berlin Kickt versucht immer, Gespräche mit einzelnen Mädchen in die Trainings-Sessions einzubeziehen. Ein Gespräch auf Augenhöhe ist für sie Gold wert. Die Mädchen fühlen sich ernst genommen und die Beziehung zur Trainerin, die auch Vorbild ist, wird gestärkt. Dies wiederum fördert das Vertrauen in die Mädchen selbst. Sie vertrauen sich selbst mehr und lernen, dass es wichtig ist, eine Stimme zu haben.



## 4. KONZENTRIERE DICH AUF FORTSCHRITTE, NICHT AUF DAS ENDERGEBNIS

- Mädchen wollen TrainerInnen, die ein positives Umfeld schaffen, das Sicherheit, Spaß, die Entwicklung von Fähigkeiten und einen gesunden Wettbewerb fördert.
- Sie wollen ein Feedback, das für ihre Entwicklung relevant ist und nicht nur auf der Gewinn- und Verlustbilanz des Teams basiert.
- Bei einem zielorientierten Ansatz konzentrieren sich die TrainerInnen auf das Engagement und den Prozess hinter dem Erlernen einer Fähigkeit, nicht auf das Ergebnis. Solch ein Ansatz konzentriert sich auf die Dinge, die die Athletin auch selbst steuern kann, den Fortschritt und nicht die Leistung des Einzelnen und des Teams.

Der Prozess, seine eigene Leistungssteigerung zu verfolgen, ist unglaublich kraftvoll. Doch leider verpufft diese Energie, wenn sich die Mädchen nicht bewusst sind, dass sie sich verbessert haben. Es ist die Aufgabe der TrainerInnen, dafür zu sorgen, dass sie ihre Fortschritte sehen und durch diese sichtbaren Erfolge erkennen, wozu sie fähig sind.

Wenn sich die TrainerInnen auf den Fortschritt und nicht auf die Leistungsergebnisse konzentrieren, ändert sich die Definition von Erfolg. Mädchen werden nicht nur für gewonnene Spiele belohnt, sondern auch

dafür, dass sie in wichtigen Sport- und Lebenskompetenzen Fortschritte machen und so immer besser werden.

**Für ihre Verbesserungen gefeiert zu werden hilft, das Selbstvertrauen der Mädchen zu stärken, und ermutigt sie, neue Dinge auszuprobieren und Risiken einzugehen – etwas, das Mädchen am Sport wirklich mögen.**



### COACH'S CORNER

#### MÄDCHEN SIND TEIL DER ZIELSETZUNG UND DER FORTSCHRITTMESSUNG

Trainerin Alecia von Girls in the Game, Chicago, bittet zum Saisonauftakt jedes Mädchen, sich eine Fähigkeit auszusuchen, die es in dieser Saison verbessern will. Zwei Minuten pro Training werden dann diesem Punkt gewidmet und die Trainerin erfasst, wie sich die einzelnen Spielerinnen verbessern. Am Ende der Saison sieht jedes Mädchen seine Fortschritte schwarz auf weiß.



## 5. DIE MÄDCHEN SOLLEN MUTIG SEIN, NICHT PERFEKT

Für viele Mädchen besteht ein erheblicher Druck, sich selbst in einem positiven Licht darzustellen. Soziale Medien sind einer der Faktoren, die Mädchen denken lassen, dass sie immer perfekt sein müssen. Und in der Tat werden Mädchen meist dafür gelobt, dass sie etwas gut gemacht haben, während Jungen Lob erhalten, wenn sie Mut bewiesen haben. So sind Mädchen oft weniger geneigt, neue Dinge auszuprobieren als Jungen, vor allem wenn sie sich nicht sicher sind, ob sie Erfolg haben werden. Aber wenn sie nichts ausprobieren, können sie nicht entdecken, was ihnen Spaß macht und wo sie erfolgreich sein können. Wenn man nicht bereit ist, Risiken einzugehen und etwas auszuprobieren, lernt man nichts Neues.

So können wir Mädchen motivieren, Neues auszuprobieren:

- Wir müssen eine Umgebung schaffen, die Mut belohnt statt Perfektion.
- Um Risiken einzugehen, müssen Mädchen sich sicher fühlen. Es muss ihnen klar sein, dass sie nicht beurteilt werden, sondern dass man ihren Mut und ihre Risikobereitschaft belohnt. Sie müssen wissen, dass das, was sie in das Team einbringen, geschätzt wird und dass ihr Beitrag von Bedeutung ist.
- TrainerInnen tun dies, indem sie Mädchen, die neue Dinge ausprobieren, sogar noch mehr Aufmerksamkeit zukommen lassen und sie positiv bestärken, als denen, die „nur“ gute Leistungen erbringen. Wenn jeder versteht, dass es zu den wichtigsten Werten eines Teams gehört, sich zu bemühen, auch wenn man scheitert, wird man Mädchen erleben, die ganz selbstverständlich Risiken eingehen.

### COACH'S CORNER

#### AUF DEN GRUNDLAGEN AUFBAUEN

Trainerin Olivia von der Sported-Initiative Future Leaders in Sport in London versucht immer sicherzustellen, dass ihre Netball-Kurse besonders dynamisch sind und dass die Mädchen Spaß an den Grundlagen haben. „Wenn den Teilnehmerinnen beim Training immer wieder bewusst wird, warum sie sich für ihren Sport entschieden haben und wie sehr sie ihn lieben, bleiben die einzelnen Trainingseinheiten unterhaltsam und strukturiert!“



---

# **TOOLS FÜR TRAINERINNEN UND PROGRAMMLEITERINNEN**

---



# CHECKLISTE FÜR EINE AUF MÄDCHEN AUSGERICHTETE UMGEBUNGEN

## VERWENDUNG DER CHECKLISTE (PROGRAMMLEITERINNEN)

Definiere feste Zeitpunkte, um die Checkliste durchzugehen, z. B. vor der Saison, zur Jahresmitte und am Ende des Jahres. Teile das Tool mit TrainerInnen und initiiere einen Dialog über Erfolge und Herausforderungen. Die TrainerInnen sollten mitteilen, wie sie sich ihrer Meinung nach schlagen und wie das Programm sie unterstützen sollte. Der Programmverantwortliche sollte den TrainerInnen Feedback geben, ihnen seine Einschätzung zu ihrer Performance mitteilen und fragen, wie er sie besser unterstützen könnte.

## VERWENDUNG DER CHECKLISTE (TRAINERINNEN)

Nutze das Tool, um dich regelmäßig darüber zu informieren, wie erfolgreich du bei der Bereitstellung eines auf Mädchen abgestimmten Umfelds bist. Bitte sie regelmäßig um Feedback dazu, was ihrer Meinung nach funktioniert und was verbessert werden könnte. Wenn sich etwas ändern muss, das sich deiner Kontrolle entzieht, bitte die entsprechenden ProgrammleiterInnen oder Ligaverantwortlichen, entsprechende Maßnahmen einzuleiten.





# CHECKLISTE FÜR EINE AUF MÄDCHEN AUSGERICHTETE UMGEBUNGEN

## SICHERES UMFELD, EINLADENDE TEAM-KULTUR

- Die Mädchen sind sicher, wenn sie zum Training oder zum Spiel kommen. Der Eingangs- und Aktivitätsbereich birgt keine Gefahren, ist gut beleuchtet und angemessen überwacht.
- Die Mädchentoiletten und -duschen sind leicht zugänglich und angemessen ausgestattet. Sanitäre Entsorgungsbehälter und Hygieneprodukte sind vorhanden.
- Mädchen werden aktiv und bewusst willkommen geheißen und in Aktivitäten einbezogen.
- Mädchen sehen Bilder von weiblichen Vorbildern oder anderen Mädchen, die in ihren Sportstätten aktiv sind.
- Mädchen sehen erwachsene Frauen, die wie sie selbst aussehen, wenn sie Sport treiben.
- Mädchen haben die Möglichkeit, in einem Raum aktiv zu sein, der nur für sie reserviert ist.

## GEEIGNETE AUSTRÜSTUNG

- Mädchen haben Zugang zu Sportgeräten, die für sie geeignet sind: die richtige Größe, den Regeln ihres Sports entsprechend usw.
- Mädchen haben Zugang zu persönlichen Gegenständen, wie z. B. Sport-BHs, Haargummis, Trikots oder Fußballschuhen, die ihnen die Teilnahme am Sport ermöglichen. Wenn sie diese Gegenstände nicht haben, versuchen TrainerInnen und/oder ProgrammleiterInnen, diese zu beschaffen.

## NKLUSIVE SPRACHE (VERZICHT AUF GESCHLECHTSSPEZIFISCHE ÄUSSERUNGEN)

- Mädchen (und Jungen) sollten stets geschlechtsneutral bezeichnet werden. Auf geschlechtsspezifische Äußerungen ist konsequent zu verzichten, vor allem, wenn diese wertenden Charakter haben (Zeig mal, dass du ein echter Kerl bist; Sei keine Heulsuse, Sei kein Mädchen, etc.).
- TrainerInnen verweisen auf bekannte Sportlerinnen als Vorbilder, wenn sie Teams benennen oder Beispiele für Spitzenleistungen geben.
- TrainerInnen führen im Gespräch mit den Mädchen regelmäßig wichtige Sport-Events für Frauen an, wie die WNBA-Playoffs, die U. S. Open oder die FIFA Frauen-Fußballweltmeisterschaft.

## ZEIT ZUM REFLEKTIEREN

- Mädchen haben die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auf formelle und informelle Weise zu reflektieren.
- Mädchen haben die Möglichkeit, den TrainerInnen Feedback zu ihren Erfahrungen zu geben.
- Mädchen sehen, wie ihre TrainerInnen über ihre eigenen Vorurteile gegenüber Mädchen im Sport nachdenken und aktiv daran arbeiten, diese zu ändern.
- Mädchen sehen, dass ihre TrainerInnen eingreifen, wenn sie Kommentare hören oder Dinge sehen, die den Mädchen die Fähigkeit absprechen, ihren Sport zu betreiben.



# WICHTIGE COACHING-STRATEGIEN

## 1. NAMEN AUSWENDIG LERNEN

So einfach es auch klingt, zu viele TrainerInnen lernen die Namen ihrer Team-Mitglieder nicht, brauchen zu lange, um sie zu lernen oder setzen sie einfach nicht ein. Als TrainerIn sollte man eine Strategie für das Erlernen von Namen haben und sich nicht scheuen, dem Team gegenüber zuzugeben, dass es harte Arbeit ist, sich alle Namen zu merken. Aber es reicht nicht aus, die Namen der Spieler und Spielerinnen zu kennen; man sollte sie auch bei jeder Trainingseinheit benutzen.

## 2. KOMMUNIKATIONSKREISE BILDEN

Kreise sorgen für Inklusion und Sicherheit und stellen alle auf die gleiche Stufe, auch die TrainerInnen. Mädchen bauen eher eine Verbindung untereinander und mit TrainerInnen auf, wenn sie sich als ebenbürtig geschätzt und gehört fühlen. Kreise helfen den Spielerinnen auch, sich sicher zu fühlen. Nichts passiert hinter ihrem Rücken, sodass sie sich entspannen und darauf konzentrieren können, was mit dem Team passiert.

## 3. FRAGEN STELLEN

Zeig allen, dass du Mädchen ernst nimmst und beziehe sie ein, indem du Fragen stellst, statt immer nur Anweisungen zu geben. Muss ein Mädchen eine Frage beantworten, hilft das, seine noch in der Entwicklung befindliche rationale Denk- und Entscheidungsfähigkeit zu fördern. Außerdem zeigst du durch Fragen, dass du dich wirklich für andere interessierst.

## 4. VERSCHIEDENE ARTEN VON BEITRÄGEN WÜRDIGEN

Bei wirklich leistungsstarken Teams tragen alle Spieler zum Erfolg bei, nicht nur das Trainerteam, der Kapitän und eine Handvoll Top-Spieler. Nicht alle Sportler leisten den gleichen Beitrag. Einige tun dies durch aufbauende Kommentare, andere durch eine großartige Arbeitsethik und wieder andere dadurch, dass sie im Spiel über sich hinauswachsen. Ermutige alle dazu, zu identifizieren, was sie Besonderes zum Team beitragen können. Dabei solltest du vor allem solche Beiträge loben und hervorheben, die normalerweise kaum Beachtung finden. Schließlich soll das Team begreifen, dass die Beiträge der einzelnen Mitglieder nicht nur gut sind, sondern absolut notwendig.

## 5. MÄDCHEN EIGENE ZIELE SETZEN LASSEN

Ermutige die Mädchen, sich eigene Ziele zu setzen, und hilf ihnen, Ziele zu identifizieren, die für sie erreichbar sind. Den Ausgang eines Spiels können sie vielleicht nicht alleine kontrollieren, aber sie können steuern, wie sie sich auf dieses Spiel vorbereiten und welche Anstrengung sie investieren. Wenn man den Mädchen hilft, sich auf Dinge zu konzentrieren, die sie beeinflussen können, wie z. B. hart zu arbeiten, an etwas festzuhalten und zu versuchen, mutig zu sein, wird dies auch zu einer besseren Team- und Einzelleistung führen.

## 6. EINE WETTBEWERBSORIENTIERTE KULTUR SCHAFFEN

Es gibt viele Möglichkeiten, wettbewerbsorientiert zu sein. Versuche, dein Training so zu gestalten, dass die Mädchen gegen sich selbst und mit bzw. gegen ihre Mitspielerinnen antreten können. Unterstütze sie beim Versuch, „persönliche Rekorde“ aufzustellen. Das ermutigt sie, sich auf ihre eigenen Fortschritte ebenso zu konzentrieren, wie auf ihre Fortschritte im Vergleich zu Mitspielerinnen oder Gegnerinnen. Wenn man den Wettbewerbsgedanken auf die unterschiedlichsten Arten ins Training einfließen lässt, bereitet das die Mädchen perfekt auf die Anforderungen eines echten Wettkampfs vor.





# WICHTIGE COACHING-STRATEGIEN

## 7. DIE RICHTIGEN DINGE AUF DIE RICHTIGE WEISE LOBEN

Als TrainerInnen haben wir auch die Macht, den Ton und die Prioritäten des Teams zu bestimmen. So werden die Dinge, die wir belohnen, zu den Dingen, die den Spielern wichtig sind. Sag nicht nur „gut gemacht“, sondern erwähne und lobe die Verhaltensweisen der Spielerinnen, mit denen sie das Team unterstützen. Das sollten Dinge sein, welche die Spielerinnen steuern können. So fangen sie an zu begreifen, dass sie aus sich selbst heraus in der Lage sind, besser zu werden und neue Dinge zu lernen.

## 8. MUT PRIORISIEREN

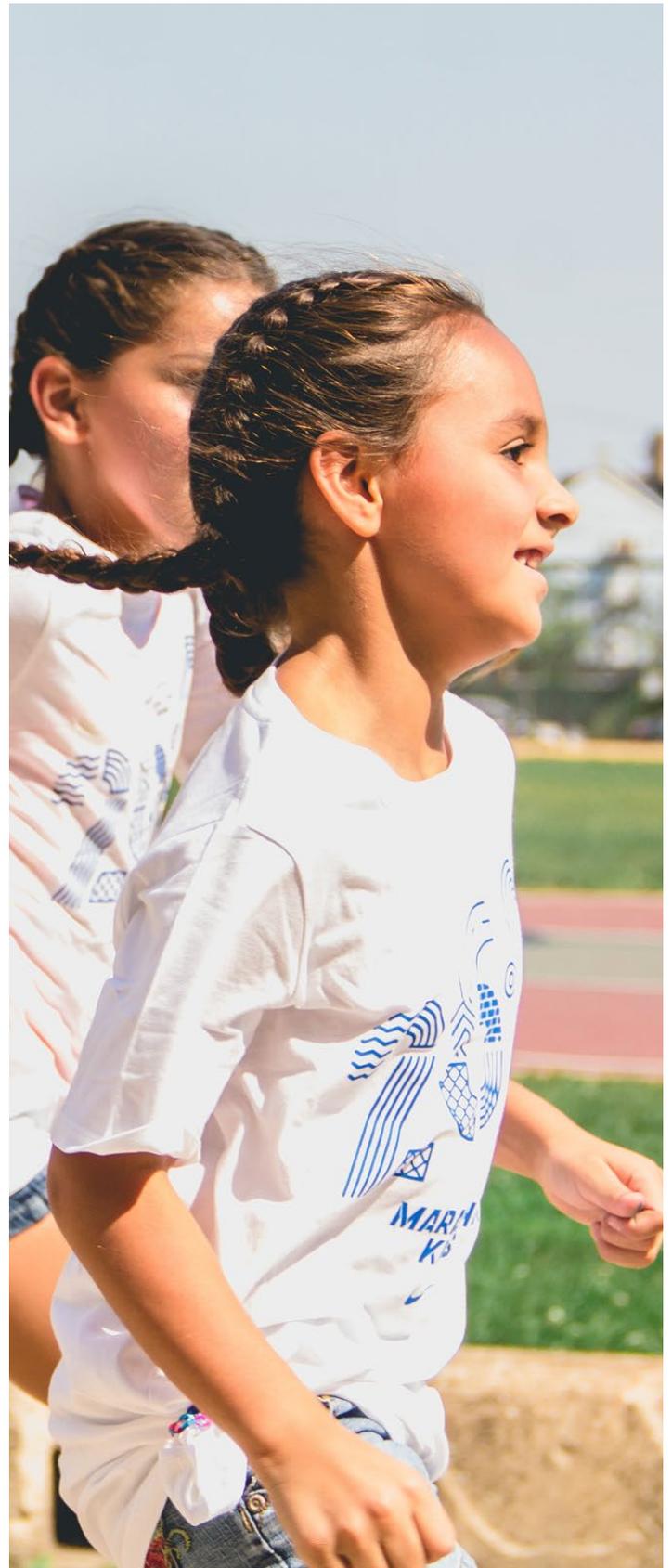
Viele Mädchen sehen sich unter dem Druck, bei allem, was sie tun, perfekt zu sein. Diese Konzentration auf Perfektion kann sie davon abhalten, neue Dinge auszuprobieren – vor allem wenn sie nicht wissen, ob sie diese beherrschen werden. Um Mädchen zu ermutigen, Risiken einzugehen und neue Dinge auszuprobieren, solltest du gezielt Mut belohnen. Mach Mut zur wichtigsten Eigenschaft, die eine Spielerin in deinem Team haben kann, indem du Mut anerkennt und die Mädchen dazu anhältst, gegenseitig ihren Mut zu feiern. Statt nur die wichtigste Spielerin mit einem Preis zu ehren, könntest du auch die mutigste Spielerin auszeichnen.

## 9. FEHLER EINGESTEHEN

Wenn Mädchen zu viel Angst haben, neue Dinge auszuprobieren, werden sie niemals das Selbstvertrauen und die Freude erleben, etwas Neues gemeistert zu haben. Hier kann man als TrainerIn die nötige Basis schaffen, indem man zugibt, dass man selbst auch nicht perfekt ist. Das sagt den Mädchen nämlich, dass sie es auch nicht sein müssen. Sprich deshalb offen über eigene Fehler, damit die Mädchen keine Angst mehr davor haben, selbst welche zu machen. Lass dir außerdem eine bestimmte Geste einfallen, die du immer dann anwendest, wenn ein Fehler gemacht wurde und mit der du zeigst, dass es schon okay ist, Fehler zu machen. Das relativiert den aktuellen Fehler und ermutigt die Mädchen, sich auf den nächsten Spielzug vorzubereiten.

## 10. REDEZEIT FÜR MÄDCHEN EINPLANEN

Am Ende jeder Trainingseinheit sollte man etwas Zeit einplanen, in der die Mädchen über ihre Themen sprechen können. Gib ihnen die Möglichkeit, sich Gehör zu verschaffen, mehr über ihre Mitspielerinnen zu erfahren und persönliche Kontakte zu knüpfen.





# COACHING GEMISCHTGESCHLECHTLICHER TEAMS

Will man als TrainerIn oder ProgrammleiterIn ein positives Umfeld für Mädchen schaffen, sollte man im ersten Schritt geschlechtsspezifische Angebote definieren. Das gilt vor allem für Mädchen. Dieser Ansatz ist überaus wertvoll, da er Mädchen die Chance bietet, sich zu beteiligen, ohne dass irgendwelche Jungen sie mit abschätzenden Blicken oder frechen Kommentaren demotivieren. Andererseits sollte man aber auch Gelegenheiten bieten, bei denen Jungen und Mädchen sich gemeinsam messen können.

Die Women's Sports Foundation empfiehlt, dass Kinder vor der Pubertät – wenn Unterschiede eher personen- und nicht geschlechtsspezifisch gemacht werden – in gemischten Teams mit- und gegeneinander antreten sollten. Unter den richtigen Bedingungen könnte es laut WSF auch sinnvoll sein, diese Praxis sogar nach der Pubertät fortzusetzen.<sup>7</sup>

Die Strategien in diesem Toolkit konzentrieren sich auf die, laut Forschung, wichtigsten Dinge, um Mädchen ein positives Sporterlebnis zu vermitteln. Viele von ihnen sprechen historische Barrieren an, mit denen Frauen und Mädchen im Sport früher konfrontiert waren, und unterstützen TrainerInnen dabei, typische Fallstricke zu vermeiden, die sich aus jahrhundertealten Vorurteilen gegenüber Frauen im Sport ergeben haben. Es gibt jedoch keinen Grund, warum diese Strategien nicht auch auf gemischtgeschlechtliche Teams angewendet werden können.

**Strategien, mit deren Hilfe man Mädchen ein positives Sporterlebnis ermöglichen kann, funktionieren oft genauso gut bei Jungen und gemischtgeschlechtlichen Teams.**

Im Kern geht es bei den Strategien darum, Beziehungen zu priorisieren, junge Menschen zu ermutigen, Risiken einzugehen, sich auf den Lernprozess zu konzentrieren und jedem Sportler die Dinge zu bieten, die er braucht, um erfolgreich zu sein. Zwar müssen wir möglicherweise noch mehr dafür tun, um jeder Sportlerin die erforderlichen Tools bieten zu können; diese Extra-Unterstützung schmälert jedoch nicht die Erfahrung der männlichen Athleten.

<sup>7</sup> <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/08/issues-related-to-girls-and-boys-competing-with-and-against-each-other-in-sports-and-physical-activity-settings-the-foundation-position.pdf>



# WICHTIGE ÜBERLEGUNGEN FÜR GEMISCHTGESCHLECHTLICHE TEAMS

Mädchen und Jungen erleben Sport oft unterschiedlich. Jungen sind vielleicht eher geneigt (und werden dazu angehalten), verschiedene Dinge auszuprobieren. Für einige Kinder mag es dabei einfacher sein, auf Sportangebote zuzugreifen als für andere. Mobbing und Hänseleien können ein Problem sein. Eltern, Betreuer, Trainer und sogar die Spieler selbst können bewusste und unbewusste Vorurteile haben, die die Erfahrung des Einzelnen beeinflussen. Als TrainerIn eines gemischtgeschlechtlichen Teams sollte man über Folgendes nachdenken:

## 1. GRUPPIERUNGEN SIND WICHTIG

Wie jedes Team verfügt auch ein gemischtgeschlechtliches Team über ein natürliches Spektrum an Fähigkeiten und Kompetenzen. Die Entwicklung junger Menschen wird auf allen Ebenen am besten durch ein Umfeld unterstützt, das die Teilnehmer bewusst nach ihrem Kompetenz- und Erfahrungsniveau gruppiert und nicht nach Schule, Geschlecht, Größe oder Alter.

## 2. UNTERSCHIEDLICHE STANDARDS VERMEIDEN

Viele Programme glauben, dass sie gleiche Voraussetzungen schaffen, indem sie die Standards für Mädchen ändern. Sie verdoppeln zum Beispiel die von einem Mädchen erzielten Punkte oder legen eine Mindestanzahl von Spielminuten fest. Das aber wertet die Rolle der Mädchen nicht auf, sondern bewirkt nur, dass die Aufmerksamkeit auf die Unterschiede gelenkt wird. Stattdessen sollten die Anforderungen für Jungen und Mädchen gleich sein. In einer gemischtgeschlechtlichen Basketball-Liga zum Beispiel sollte jedes Team in der ersten Halbzeit mit 3 Mädchen und 2 Jungen spielen, in der zweiten Halbzeit mit 3 Jungen und 2 Mädchen.

## 3. DIE RICHTIGEN DINGE FEIERN

Unsere natürlichen Vorurteile treten oft als belohnende Verhaltensweisen auf, die wir als charakteristisch für eine bestimmte geschlechtliche Identität ansehen. Wenn wir Mädchen und Jungen gemeinsam trainieren, ist es umso wichtiger, dass wir es vermeiden, diese Stereotypen zu verstärken und stattdessen jeden für die Dinge loben, denen wir selbst am meisten Bedeutung beimessen. So sollte ein Trainer, wenn ein Spieler oder eine Spielerin etwas Neues ausprobiert, genauso laut jubeln, wie wenn er oder sie einen Punkt oder ein Rennen gewinnt.



# ÜBUNGSPLAN (ALLGEMEINER/SPEZIFISCHER SPORT)

## NUTZUNG DES ÜBUNGSPLANS (PROGRAMMLEITERINNEN):

Um sicherzustellen, dass sich die TrainerInnen einige der Schlüsselkonzepte merken, die ihnen vermittelt wurden, verwendet man am besten eine Standardvorlage für den Übungsplan, die diese Konzepte untermauert. Teile deshalb die folgende Vorlage mit allen TrainerInnen. So können sie diese Strategien, die Mädchen nachweislich helfen, ein positives Sporterlebnis zu haben, gezielt anwenden. Auf dieser Basis lassen sich sportliche und persönliche Fähigkeiten vermitteln, die Mädchen auf dem Spielfeld ebenso nutzen können, wie in allen anderen Lebensbereichen.

## NUTZUNG DES ÜBUNGSPLANS (TRAINERINNEN):

Als TrainerIn hast du die Kontrolle über jede Trainingseinheit. Eine konsistente Struktur für die Praxis zu implementieren, kann dir dabei helfen, die richtigen Gewohnheiten zu entwickeln und deinen Spielerinnen eine Umgebung zu bieten, in der sie sich entfalten können. Ein Übungsplan kann dir auch helfen, diese Strategien, die Mädchen nachweislich helfen, ein positives Sporterlebnis zu haben, gezielt anzuwenden. Auf dieser Basis lassen sich sportliche und persönliche Fähigkeiten vermitteln, die Mädchen auf dem Spielfeld ebenso nutzen können, wie in allen anderen Lebensbereichen.





## ZEIT

(90-Minuten  
Trainingseinheit)

## TRAININGSINHALT

## TRAINERAUFGABE

### 5 MIN EINEN KREIS BILDEN

Implementiere eine feste Routine, damit die Mädchen wissen, was sie erwartet (z. B. wie das tägliche Training beginnt). Gib ihnen einen Überblick über den Ablauf und lass sie vor dem Training alles mitteilen, was sie auf dem Herzen haben.

Immer [einen Kreis bilden](#): Kreise stellen alle auf die gleiche Stufe. Sie helfen den Spielern auch, sich sicher zu fühlen. Nichts passiert hinter ihrem Rücken.

[Fragen stellen](#): Frage zu Beginn alle Teilnehmer, wie es ihnen geht und wie sie sich fühlen.

### 10 MIN AUFWÄRMEN

Gestalte deine Warm-ups konsequent, aktiv und auf Interaktion ausgerichtet. Noch besser ist es, wenn etwas da ist, das die Mädchen nach den ersten paar Übungen selbst in die Hand nehmen können. Dies ist der Zeitpunkt, an dem die Mädchen alles, was tagsüber passiert ist, abschütteln und sich auf das Training konzentrieren können.

Nutze diese Zeit zum Saisonbeginn, um [Namen zu lernen](#)!

### 15 MIN TEAM BUILDING

Dies sollte eine energiegeladene, körperliche Aktivität sein, die den Puls wirklich in die Höhe treibt. Es sollte auch eine Zeit sein, in der Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben, mit verschiedenen Team-Mitgliedern zusammenzuarbeiten, gemeinsam Probleme zu lösen oder mehr über die anderen zu erfahren!

Achte darauf, ob Spielerinnen etwas gut gemacht haben und würdige [ihren Beitrag entsprechend](#): [Lobe sie vor allem](#) für Dinge, die sie selbst steuern können, wie andere zu motivieren, hart an sich zu arbeiten und ganz besonders, [Neues auszuprobieren](#)!

### 15 MIN AUFBAU VON FERTIGKEITEN

Definiere immer aufs Neue die Fertigkeit des Tages, indem du zum Beispiel beim Basketball bei einfachen Übungen die Schwierigkeit steigertest:

1. Steigerung des Tempos (z. B. schnelleres Dribbeln des Balls)
2. Aufbau von Druck (z. B. Dribbeln gegen einen Verteidiger)
3. Steigerung der Ausdauer (z. B. länger und weiter dribbeln)

Hilf [den Mädchen, sich selbst Ziele zu setzen](#)!

Erinnere sie daran, dass [Fehler machen Teil des Lernprozesses ist](#) und stelle lieber ihre Fortschritte in den Mittelpunkt, indem du beispielsweise fragst: Wie hast du das geschafft?

### 30 MIN SPIELE

Gehe jetzt zu Spielen über, die die Fertigkeit, an der du arbeitest, unterstützen. Sei kreativ und plane möglichst viele Aktivitäten!

Lass ausreichend Zeit zum Reflektieren. Optimize die Spielregeln, um hervorzuheben, an welchen Fähigkeiten sie arbeiten!

[Bring Abwechslung in den Wettbewerb](#): Fordere die Spielerinnen auf, persönliche Rekorde einzustellen, gemeinsam einen Team-Rekord aufzustellen oder das siegreiche Team des Tages zu bestimmen.

Vergiss nicht, Spielerinnen zu würdigen, die [Mut beweisen, Risiken eingehen und neue Dinge ausprobieren](#)! Es ist wichtig, sich genau auf diesen Aspekt zu konzentrieren, wenn es darauf ankommt!

### 15 MIN COOL-DOWN-PHASE STARTEN UND EINEN KREIS BILDEN

Implementiere konsequent einen klaren Trainingsabschluss, um sich von den Aktivitäten des Tages zu lösen und das Trainingsende einzuläuten.

Gib den Spielerinnen Zeit, sich untereinander auszutauschen und über die Dinge zu reden, die sie bewegen.

Statt ihnen zu sagen, wie du das Training fandest, [stell lieber Fragen](#): Was ist ihnen an diesem Tag aufgefallen? Was fanden sie gut? Was würden sie anders machen?

[Lass sie einfach frei miteinander kommunizieren](#).



# AUSBILDUNG DER TRAINERINNEN

## (PROGRAMMLEITERINNEN / TRAINER-AUSBILDERINNEN)

Da nun klar ist, wie das von Mädchen benötigte sportliche Umfeld aussehen sollte, müssen wir uns überlegen, wie die TrainerInnen dieses Umfeld schaffen können. Die nachfolgende Liste stellt vier wesentliche Veränderungen vor, die bei der Entwicklung eines Ausbildungsprogramms für TrainerInnen in Betracht gezogen werden sollten:

### 1. EINE ERFAHRUNG SCHAFFEN

Man kann nicht das vermitteln, was man selbst nicht kennt. Das trifft unserer Meinung nach in besonderem Maße auf TrainerInnen zu, die meistens so trainieren, wie sie es selbst erlebt haben. Da wir die meisten TrainerInnen auffordern, anders zu trainieren, als sie trainiert wurden, müssen sie verstehen, wie diese neue Art des Trainierens aussehen und sich anfühlen soll. Sie müssen daher ihre Trainingsmethode der von uns gewünschten Methode nachempfinden. Hier zeigen wir, wie das geht:

#### Verbindung herstellen

- Stelle Fragen: Beginne Nachbesprechungen mit Fragen, bitte TrainerInnen, weiter auszuholen, wenn sie etwas anzumerken haben, schaffe strukturierte Situationen, in denen sie zu zweit oder in einer kleinen Gruppe Fragen beantworten können.
- Führe Nachbesprechungen oder gib Anweisungen im Kreis, damit alle auf der gleichen Ebene und Teil des Kreises sind.
- Verhalte dich deinen Teammitgliedern gegenüber so, wie sie sich deiner Meinung nach ihren Co-TrainerInnen gegenüber verhalten sollen. Genauso sollen sich auch die von ihnen trainierten Mädchen verhalten.

#### TrainerInnen auffordern, mutig zu sein, nicht perfekt

- Gib immer ermutigende Antworten – vermeide es, Beiträge von anderen zu kritisieren und bedanke dich dafür, dass sie etwas mit uns teilen.

- Lade zur Teilname ein, erzwingen sie nicht: Gestatte den TrainerInnen eine gewisse Kontrolle über ihre Erfahrung. Denn so werden sie den Spielerinnen ebenfalls eine gewisse Kontrolle gestatten.

#### Auf Fortschritte, nicht Ergebnisse konzentrieren

- Grundlage schaffen: Biete den TrainerInnen die Gelegenheit, darüber nachzudenken, wo sie beginnen.
- Frage die TrainerInnen, welche neuen Dinge sie ausprobieren werden.
- Nachfragen: Erinnere die TrainerInnen an die neuen Dinge, die sie ausprobiert haben, und frage sie, wie sie es gemacht haben.

#### TrainerInnen konkurrieren lassen

- Biete im Training verschiedene Arten dafür an, wie man sich messen kann (an einem Ziel, an einer persönlichen Leistung oder einer Teamleistung, an der Leistung eines anderen Teams).
- Schaffe Wettbewerbe für die administrativen Aufgaben von TrainerInnen, wie das pünktliche Einreichen von Arbeitszeitblättern oder Stundenplänen

Am wichtigsten ist jedoch Folgendes: Wenn wir etwas machen, das bei den TrainerInnen nicht ankommt, müssen sie es nicht einfach „hinnehmen“, sondern wir ProgrammleiterInnen müssen unser Vorgehen ändern. Wenn wir nicht über das Programm reflektieren und die TrainerInnen unterstützen, können wir von ihnen nicht erwarten, dass sie über ihre Trainingsmethode und die Unterstützung der Spielerinnen reflektieren.



# AUSBILDUNG DER TRAINERINNEN (PROGRAMMLEITERINNEN / TRAINER-AUSBILDERINNEN)

## 2. MIT GEMEINSAMER GRUNDLAGE BEGINNENE

Wenn möglich, versuche zu erreichen, dass alle deine TrainerInnen vor Beginn des offiziellen Kick-Off-Meetings oder Trainings die gleiche Grundlage haben. Wenn es eine gemeinsame Grundlage gibt, über die man nachdenken und auf die man sich beziehen kann, bedeutet das, dass alle die gleichen Werte und Ziele vertreten. Außerdem wird so vermittelt, dass Lernen ermutigt und erwartet wird.

Nike und das United States Olympic Committee haben vor Kurzem an der Entwicklung eines Online Coaching Hubs zusammengearbeitet. Er enthält mehrere Module mit dem Titel „Anleitung zum Trainieren von Kindern“ [howtocoachkids.org](http://howtocoachkids.org), die diese gemeinsame Grundlage und das Basiswissen schaffen. Animiere die TrainerInnen, den Kurs „Anleitung zum Trainieren von Kindern“ und das Modul „Mädchen trainieren“ zu absolvieren, um die Saison gut vorbereitet zu beginnen.

## 3. BEWUSSTSEIN FÜR VORURTEILE AKTIV STÄRKEN

Vorurteile zeigen sich anhand von Millionen Nachrichten, die wir über die Rolle von SportlerInnen erhalten. Es ist erst 50 Jahre her, dass die Organisatoren des Boston Marathon Katherine Switzer davon abhalten wollten, an dem Lauf teilzunehmen. Profi-Ligen für Frauen gibt es erst seit weniger als 25 Jahren. Und Frauensport erhält weniger als 6 % der Sendezeit im britischen Fernsehen.<sup>8</sup> Es ist daher nicht schwer zu verstehen, warum viele männliche Trainer (und Sportler) mit vorgefertigten Meinungen über die Rolle und den Beitrag von Frauen im Sport zum Training kommen. Es ist ganz normal, Vorurteile zu haben, aber wir wissen auch, dass diese das Verhalten von Trainern beeinflussen und ihre Fähigkeiten, die bestmögliche Sportlerfahrung für die Mädchen im Team zu schaffen, beeinträchtigen können.

Die gute Nachricht ist, dass es für den Anfang reicht, sich Vorurteile bewusst zu machen und kritisch darüber nachzudenken. Forscher der Universität Harvard haben geschlechterspezifische Vorurteile gegenüber Mädchen untersucht und festgestellt, dass das reine Bewusstmachen schon einen großen Schritt im Kampf gegen diese Vorurteile ausmacht.<sup>9</sup> Suche am besten offen das Gespräch mit TrainerInnen und ermutige sie, all die Dinge, „die halt schon immer so waren“, kritisch zu hinterfragen (wie zum Beispiel eine Gruppe aus Mädchen und Jungen mit „Jungs“ anzusprechen). Wenn mehr Zeit ist, kannst du den Denkprozess und offenen Dialog auch mit einer der Aktivitäten aus diesem Toolkit und anderen Übungen<sup>10</sup> anregen.

<sup>8</sup> Unabhängige Rundfunkbehörde

<sup>9</sup> <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

<sup>10</sup> Aktivitäten, um Vorurteile sichtbar zu machen (englische Seiten):

[https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt\\_sports\\_gender\\_stereotypes\\_09.pdf](https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf) (geschlechterspezifische Vorurteile im Sport)

<https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/> (Vorurteile im Allgemeinen)



# AUSBILDUNG DER TRAINERINNEN

## (PROGRAMMLEITERINNEN / TRAINER-AUSBILDERINNEN)

### 4. WEITERBILDUNG ALS PRIORITÄT

Auch unter TrainerInnen funktioniert Weiterbildung am besten, wenn der Dialog über die einzelne Lerneinheit hinausgeht. Weiterbildung darf kein Bonus sein. Sie muss einfach dazugehören. Außerdem sollte der Lernprozess keine Einbahnstraße sein. Wenn wir von TrainerInnen erwarten, dass sie Zeit investieren, um Feedback von ihren Sportlern einzuholen, müssen auch wir uns Zeit für ihr Feedback nehmen. Eine simple Umfrage am Ende der Saison reicht da nicht. Es braucht fixe Prozesse, in denen TrainerInnen detailliertes, individuelles Feedback erhalten und ebenso spezifisches und durchdachtes Feedback an die Programm- oder Vereinsleitung geben. Feedback darf dabei kein nachgestellter Prozess sein. Es muss zu einem fixen Teil der Strategie werden und konsequent sowohl formell als auch informell umgesetzt werden.

Wenn wir TrainerInnen optimal vorbereiten wollen, müssen wir dafür sorgen, dass sie möglichst viele Erfahrungen machen, die genau die Verhaltensweisen stärken, die wir sehen wollen, und zu einer kritische Betrachtung der eigenen Weiterentwicklung anregen. Dafür braucht es weder viele Ressourcen noch viel Zeit. Kleine Veränderungen im Miteinander – wie die richtigen Fragestellungen und transparente Information – können große Wirkung zeigen.

Das könnten zum Beispiel kurze Textnachrichten sein, in denen wir TrainerInnen daran erinnern, Mädchen zu sagen, dass sie lieber mutig statt perfekt sein sollen. Statt nach dem Spielstand zu fragen, könnten wir TrainerInnen eine Frage stellen, die sie innehalten und darüber nachdenken lässt, wie sie ihre Mädchen herausgefordert haben oder was beim Training diese Woche besonders gut oder nicht so gut gelaufen ist.

Hier ein paar Ideen für positive Lernprozesse:

- Sende TrainerInnen eine Mini-Umfrage (1-3 Fragen), die sie darüber nachdenken lässt, was beim Training gut oder weniger gut gelaufen ist. Die Person mit den häufigsten Rückmeldungen erhält einen Preis.
- Sende TrainerInnen eine Textnachricht, in der du sie daran erinnerst, Mädchen aufzufordern, mutig statt perfekt zu sein, oder eine andere Nachricht aus den Verhaltensgrundsätzen dieses Toolkits (Link).
- Statt „Haben wir gewonnen?“ sende TrainerInnen eine Frage, die sie innehalten und darüber nachdenken lässt, wie es ihnen gelungen ist, ihre Mädchen erfolgreich herauszufordern, zum Beispiel: „Wer hat dich diese Woche positiv überrascht?“
- Verschicke regelmäßig ausgewählte Videos, Podcasts oder Beiträge, die TrainerInnen interessieren, und zeigen, wie Mädchen und Frauen erfolgreich aus stereotypen Rollenbildern ausbrechen.
- Verpflichte TrainerInnen zur Weiterbildung und vergüte wenn möglich ihre Zeit. Wenn du mit Freiwilligen arbeitest, könntest du auch als Anreiz Sportequipment verschenken, sie zum Essen einladen oder einen Preis verlosen.
- Bitte bei jedem Treffen oder Workshop die TrainerInnen, einen von ihnen auszuwählen, dem vor Kurzem etwas besonders gut gelungen ist.

Wir sollten TrainerInnen anhalten, kritisch darüber nachzudenken, wie sie sich den Spielern gegenüber verhalten sollen. Welche Art von Beziehungen sollen sie mit ihnen pflegen? Wo sollten die Prioritäten liegen? Wie sollten sie mit Streitigkeiten umgehen und was sollten sie tun, um ein unterstützendes und doch herausforderndes Umfeld zu schaffen? All dies beginnt mit dem Verhalten, das wir unseren TrainerInnen gegenüber an den Tag legen.

# VERHALTENSGRUNDSÄTZE

## (FÜR PROGRAMMLEITERINNEN UND TRAINER-AUSBILDERINNEN)

**DIESE 40 VERHALTENSWEISEN LASSEN SICH AUF  
VIELFÄLTIGE WEISE NUTZEN. ZUM BEISPIEL:**

### TIPP DES TAGES

Gib einen dieser Tipps für jeden aktiven Tag der Saison aus, sodass die TrainerInnen bei jeder Interaktion mit dem Team daran erinnert werden, auf die Bedürfnisse von Mädchen einzugehen (dies kann auf Trainingsplänen oder in Trainerhandbüchern abgedruckt oder per E-Mail, Text, App usw. kommuniziert werden).

---

### ERWARTUNGEN AN TRAINERINNEN ETABLIEREN UND BEI DER UMSETZUNG HELFEN

Wähle die Verhaltensweisen, die für dein Programm am relevantesten sind (größte Hebelwirkung oder die Bereiche, in denen dein Programm nach deiner Meinung noch am meisten zulegen muss). Teile diese Verhaltensweisen direkt mit den TrainerInnen, um zu veranschaulichen, was von ihnen erwartet wird. Dazu kann die Erstellung eines Tools gehören, das es Administratoren oder Trainer-Ausbildern ermöglicht, die TrainerInnen während des Coachings zu beobachten. Nutze diese Beobachtungen, um mit den TrainerInnen einen kontinuierlichen Dialog darüber zu initiieren, wie sie an ihren Fähigkeiten arbeiten können, damit sie alle Erwartungen erfüllen.

---

### KONSEQUENT RÜCKSCHAU HALTEN

Um den TrainerInnen zu helfen, zu reflektieren und um konsistente Feedbackschleifen zu implementieren, sollten die TrainerInnen nach jeder Übung einige kurze Fragen zu den Verhaltensgrundsätzen beantworten. Das erinnert sie daran, was wichtig ist, und hilft ihnen, sich die Gewohnheit anzueignen, zu überlegen, was an diesem Tag funktioniert hat und was nicht.



# VERHALTENSGRUNDSÄTZE

## LEGEND

-  VERBINDUNG HERSTELLEN
-  MUTIG, NICHT PERFEKT
-  FORTSCHRITTE, KEINE ERGEBNISSE
-  MÄDCHEN-CHECK
-  LASS SIE KONKURRIEREN

## 1. NAMEN LERNEN

Die Spielerinnen sollten die Möglichkeit haben, selbst zu bestimmen, wie sie genannt werden wollen. Stelle die TrainerInnen auf die Probe, um sicherzustellen, dass sie die Namen aller Spielerinnen kennen, mit denen sie arbeiten.

## 2. AUF SPRACHE ACHTEN

Halte fest, wie oft die TrainerInnen an einem bestimmten Tag im Dialog mit einzelnen Team-Mitgliedern oder der Gruppe geschlechtsspezifische Stereotype verwenden (Sei mal ein echter Kerl; Sei keine Heulsuse; Stell dich nicht so mädchenhaft an, etc.). Das ist vermutlich öfter der Fall, als man denkt. Implementiere einen Wettbewerb für die Mitarbeiter und fordere sie auf, geschlechtsneutrale Begriffe zu wählen, wenn sie sich ans ganze Team wenden, wie „Freunde“ oder „Partner“.

## 3. EINE LISTE VON ZIELSETZUNGEN ERSTELLEN

Verlange von den TrainerInnen, dass sie eine Reihe von „Team-Normen“ oder „Zielsetzungen“ vorlegen. Stell sicher, dass klar angesprochen wird, wie wichtig es ist, auch Risiken einzugehen und neue Dinge auszuprobieren.

## 4. FRAGEN STELLEN

TrainerInnen, die ihren Spielerinnen Fragen stellen, lösen damit Lernprozesse aus und helfen ihnen, den „denkenden Teil“ ihres Gehirns zu nutzen. Achte darauf, wie viele Interaktionen zwischen TrainerInnen und Spielerinnen auf Fragen basieren.

## 5. ZUGEHÖRIGKEIT AUFBAUEN

Fordere die TrainerInnen auf, gemeinsam mit den Spielerinnen ein Identitätssymbol für ihr Team zu schaffen, wie eine Team-Fahne oder ein Team-Maskottchen. Versuche, einen kleinen Betrag für den Aufdruck dieses Symbols auf Aufkleber, Anstecknadeln oder Plastikarmbänder bereitzustellen. Das sollte nicht viel kosten und kann eine große Wirkung haben.

## 6. DIE AUSGEWOGENHEIT GESCHLECHTSSPEZIFISCHER ROLLENMODELLE HINTERFRAGEN

Wie viele Trainerinnen nehmen an deinem Programm teil? Sind genauso viele Frauen wie Männer dabei? Wie viele Mädchen-Teams werden von Frauen trainiert? Und wie viele Jungen-Teams? Gibt es Frauen in Führungspositionen? Haben die Mädchen die Möglichkeit, diese Personen in Aktion zu sehen?

## 7. EINEN KREIS BILDEN

Beobachte, ob die TrainerInnen einen Kreis bilden, um mit dem Team zu sprechen. Ein Kreis bringt alle auf die gleiche Ebene, fördert die Verbindung und schafft Sicherheit, weil sich alle gegenseitig den Rücken freihalten.

## 8. DIFFERENZIERTERTE DEBRIEFS

Fordere die TrainerInnen auf, Abwechslung ins Spiel zu bringen. So müssen Erfahrungen nicht immer in der großen Gruppe kommuniziert werden. Auch Zweiergespräche und Diskussionen im kleineren Kreis sind okay.



# VERHALTENSGRUNDSÄTZE

## 9. BEISPIELE IM AUGE BEHALTEN

Wenn TrainerInnen Beispiele erfolgreicher Sportler geben, sind das immer Männer? Sind Bilder von SportlerInnen vorhanden? Wird im Programm der Hintergrund versierter TrainerInnen ebenso betont, wie der von männlichen Trainern?

## 10. PERFEKTION HERUNTERSPIELEN

Konzentrieren sich die TrainerInnen auf das Ergebnis oder auf den Mut, Neues auszuprobieren? Erwähne die TrainerInnen daran, Risikobereitschaft und das Lernen aus Fehlern besonders zu loben.

## 11. JEDEN BEITRAG WÜRDIGEN

Kann jedes Mädchen erkennen, was es ins Team einbringt? Frage drei SpielerInnen, was sie ihrer Meinung nach ins Team einbringen.

## 12. DEN TON VORGEHEN

Hast du erwähnt, dass du kürzlich etwas Neues ausprobiert hast und damit gescheitert bist? Wenn wir wollen, dass TrainerInnen nahbar sind und ihre Erfahrungen teilen, damit Mädchen die Sicherheit gewinnen, neue Dinge auszuprobieren, müssen wir auch den TrainerInnen das Gefühl geben, dass es okay ist, Fehler zu machen. Mache das Ausprobieren von etwas Neuem zum Thema des nächsten Trainer-Newsletters oder des nächsten Meetings.

## 13. HERAUSFINDEN, WER IM TEAM IST

Erstelle eine Liste der TrainerInnen in deinem Club oder deiner Organisation. Ist es für dich und die anderen Administratoren möglich, eine positive Verbindung im Leben der TrainerInnen zu erkennen? Ist das nicht der Fall, solltest du dich vorrangig darum kümmern, mehr über diese Personen in Erfahrung zu bringen. Ermutige die TrainerInnen, das gleiche für ihre SpielerInnen zu tun.

## 14. DAS THEMA RISIKOBEREITSCHAFT ANGEHEN

Nutze eine Sprache, die den TrainerInnen hilft, den Unterschied zwischen Komfortzonen und Lernzonen zu erkennen und fordere sie auf, zu prüfen, wo sie sich während der verschiedenen Übungsteile befinden. Wenn sie erst einmal angefangen haben, sich selbst ein Bild davon zu machen, können sie den Mädchen helfen, sich selbst auch besser zu verorten.

## 15. „GUTEN KLATSCH“ ZULASSEN

Bitte die TrainerInnen bei jeder Begegnung, zuerst etwas Positives über eines der Mädchen aus ihrem Team zu erzählen. Probleme kann man danach immer noch ansprechen, aber es ist gut, mit etwas Positivem zu beginnen.

## 16. SANITÄR-CHECKS DURCHFÜHREN

Sind die Räume sauber und gut beleuchtet? Sind sie mit Hygienebehältern ausgestattet, die die Mädchen bei Bedarf benutzen können? Bitte die TrainerInnen, den Zustand der Einrichtungen im Auge zu behalten und Probleme zu melden.

## 17. POSITIVES TEILEN

Stelle sicher, dass jedes Trainer-Meeting mit einer Reflexion abgeschlossen wird, und gib den TrainerInnen die Möglichkeit, ihre Beobachtungen mitzuteilen. Überprüfe, ob sie bei jeder Trainingseinheit ihre Routine einhalten.

## 18. EHRGEIZ ANERKENNEN

Führe eine Rückschau durch und lobe ganz speziell Mädchen, die besonders ehrgeizig waren – entweder, um ihre eigenen Leistungen zu verbessern, im Wettkampf mit Team-Mitgliedern, oder im Spiel für ihr Team



# VERHALTENSGRUNDSÄTZE

## 19. FREIRÄUME FÜR MÄDCHEN SCHAFFEN

Behalte den Zeitplan im Auge. Gibt es Zeitfenster, in denen Mädchen ganz ohne Jungen allein im Raum sind? Kannst du dafür die Voraussetzungen schaffen? Ist der Zeitpunkt für die Mädchen günstig? Manche Mädchen brauchen solche „Schutzzonen“, um sich selbstbewusster und wohler zu fühlen.

## 20. DIE MÄDCHENBESTIMMEN LASSEN

Erinnere die TrainerInnen daran, dass die Mädchen die Chance haben sollen, zusammen den Tag zu planen. So werden sie sich dafür verantwortlich fühlen und die TrainerInnen werden herausfinden, was ihnen am besten daran gefällt, Teil eines Teams zu sein.

## 21. FEEDBACK VON DEN MÄDCHEN EINHOLEN

Schaffe eine Kultur des Feedbacks, indem du die TrainerInnen formell und informell bittest, den Verlauf der Saison zu reflektieren. Teile ihnen mit, dass du auch die Mädchen und Eltern direkt um Feedback bitten wirst. So wissen die TrainerInnen, was sie erwartet. Ermutige auch die TrainerInnen, regelmäßig und auf verschiedene Weise Feedback einzuholen.

## 22. NAMEN VON FRAUEN-TEAMS VERWENDEN

Wenn im Rahmen des Programms Turniere durchgeführt oder Ligen gebildet werden, sollten alle Teams nach professionellen Frauen-Teams benannt werden, auch die Jungen-Teams.

## 23. LERNFORTSCHRITTE FESTHALTEN

Bitte die TrainerInnen zu Beginn der Saison, die Mädchen in regelmäßigen Abständen zu fragen, was sie in dieser Saison verbessert haben. Such dir ein paar Termine aus, komm selbst zum Training und frage die Mädchen,

was sie gelernt haben. Mache es zur Aufgabe der TrainerInnen, sicherzustellen, dass jedes Mädchen etwas identifizieren kann, das sich in dieser Saison verbessert hat

## 24. TEAM-TRADITIONEN AUFBAUEN

Fällt dir beim Besuch eines Spiels oder einer Trainingseinheit etwas auf, durch das SpielerInnen sich als Teil der Gruppe fühlen können – ein Schlachtruf, ein Teamname oder Gruppenaktivitäten, die alle stets zusammen machen?

## 25. DAS POTENZIAL VON „NOCH NICHT“ NUTZEN

Wie reagieren die TrainerInnen, wenn ein Mädchen sagt „Ich kann das nicht“? Ermutigen sie das Mädchen? Erwachsene, die jungen Menschen helfen, sich darauf zu konzentrieren, dass sie etwas verbessern können, fördern ihr Selbstvertrauen. Sag den TrainerInnen, sie sollen solchen Sätzen jedes Mal ein „noch nicht“ hinzuzufügen.

## 26. EINE FEEDBACK-BOX NUTZEN

Bitte die TrainerInnen, dafür zu sorgen, dass die Mädchen auch anonym Feedback geben können, indem sie ihre Gedanken aufschreiben und den Zettel in eine Feedback-Box werfen. Je mehr SpielerInnen diese Möglichkeit nutzen, desto sicherer werden sich alle Mädchen fühlen, Ideen einzubringen, da sich so kaum sagen lässt, von wem welches Feedback stammt.

## 27. ALLE MÄDCHEN ZU GEWINNERINNEN MACHEN

Jedes Mädchen kann etwas Positives einbringen, und es ist die Aufgabe der TrainerInnen, dafür zu sorgen, dass es das auch tun kann. Stelle den TrainerInnen die Frage, wie sie die Mädchen motivieren, Risiken einzugehen, neue Dinge auszuprobieren und zu entdecken, was sie Besonderes in ihre Mannschaft einbringen können.



# VERHALTENSGRUNDSÄTZE

## 28. EIN WORT DES TAGES ETABLIEREN

Lege ein „Wort des Tages“ für den gesamten Verein oder das Programm fest. Konzentriere dich dabei auf Wörter wie stark oder unnachgiebig – Eigenschaften, für die Mädchen sonst eher nicht belohnt werden. Die TrainerInnen sollten die Spielerinnen beobachten und alles an ihrem Verhalten, was das Wort des Tages repräsentiert, identifizieren und loben.

## 29. ZEIT ZUR RÜCKSCHAU SCHAFFEN

Bringe Abwechslung in die Rückschau auf den Tag, indem du die Mädchen zu zweit oder in kleinen Gruppen reflektieren lässt.

## 30. EIN „MUT-O-METER“ EINFÜHREN

Erstelle ein Formular namens Mut-O-Meter, auf dem die TrainerInnen jedes Mal festhalten können, wenn ihnen auffällt, dass ein Mädchen etwas Neues ausprobiert. Zum Trainingsende sollten dann immer die Namen ausgerufen werden.

## 31. AUF DIE GRUNDLAGEN KONZENTRIEREN

Stelle sicher, dass die TrainerInnen jeden Tag etwas Zeit dafür einplanen, die Grundlagen des Sports zu üben. Bereite eine entsprechende Routine vor, die du den TrainerInnen zur Verfügung stellen kannst oder lass sie eigene Abläufe entwickeln. Wichtig ist, dass die Mädchen diese grundlegenden Bewegungen jeden Tag als Übergang zum Training ausführen können. So können sie verfolgen, wie sie mit der Zeit immer besser werden.

## 32. FRAGEN „WIE HAST DU DAS GESCHAFFT?“

Stelle den TrainerInnen immer wieder die Frage: „Wie hast du das geschafft?“ und erläutere ihnen, dass das Beantworten dieser Frage sie quasi dazu zwingt, die Verantwortung für ihre Leistungen zu

übernehmen und darüber nachzudenken, wie sie an den Punkt gelangt sind. Dann fordere sie auf, es mit ihren Spielerinnen genauso zu machen.

## 33. PERSÖNLICHE REKORDE SETZEN

Halte die TrainerInnen dazu an, die Mädchen aufzufordern, eigene persönliche Rekorde aufzustellen, statt sich nur mit anderen Mitspielerinnen zu vergleichen. Würdige die Trainerleistung, wann immer ein Mädchen eine neue Bestleistung aufstellt!

## 34. DRUCK AUFBAUEN ... UND REDUZIEREN

Erkläre den TrainerInnen, wie sie das Erlernen von Fertigkeiten durch das Variieren des Drucks unterstützen können. Zunächst erhöht man den Druck, um die Mädchen aus ihrer Komfortzone zu holen und den Lernprozess auszulösen. Der Druck sollte aber nicht sofort danach wieder reduziert werden, sondern erst, wenn das Lernziel erreicht wurde. Schraubt man dann den Druck zurück, und sei es nur für einige wenige Wiederholungen, verschafft das den Mädchen ein Gefühl der Kontrolle und des Erfolgs. Das wiederum sorgt dafür, dass sie bereit sind, sich der nächsten Herausforderung zu stellen.

## 35. AUF GRUPPIERUNGEN ACHTEN

Sprich während der Planung oder der Reflektion mit den Trainern über Gruppierungen. Erwähne sie daran, dass sie den Mädchen viele Gelegenheiten bieten sollten, mit unterschiedlichen Teammitgliedern zu arbeiten, damit sie sich mit allen Spielerinnen sicher fühlen! Sicherheit unterstützt das Lernen



# VERHALTENSGRUNDSÄTZE

## 36. ANHAND VON GRUPPIERUNGEN FÄHIGKEITEN ENTWICKELN

Gruppierungen können auch zur Entwicklung von Fähigkeiten genutzt werden, da Parität in der Gruppe diesen Prozess unterstützt. Die TrainerInnen sollten Mädchen auf vergleichbarem Niveau gegeneinander antreten bzw. miteinander üben lassen. Sind zu große Leistungsunterschiede da, sollten Mädchen, die die Fähigkeit bereits beherrschen, die anderen unterstützen.

## 37. DIE „SPIELERIN DES TAGES“ KÜREN

Finde einen Weg, um nach jedem Spiel die Top-Spielerin jeder Mannschaft bekannt zu machen – über die Website, per E-Mail oder durch Überreichen einer Auszeichnung oder Urkunde.

## 38. FAMILIENFREIZEIT EINPLANEN

Veranstalte einen programmweiten Familientag, um die wichtigen Personen im Leben aller Spielerinnen zu würdigen. Dies ist eine tolle Möglichkeit, die Vereinskultur zu fördern, sorgt aber auch dafür, die Mädchen bei der Stange zu halten – je stärker die Familien involviert werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Töchter beim Sport bleiben.

## 39. NEUE SPORTARTEN UND FERTIGKEITEN LEHREN

Ziehe Experten aus anderen Sportarten hinzu, um den Teilnehmern neue Fertigkeiten zu vermitteln. Das Crosstraining, das sie so erhalten, hilft ihnen, sich zu Allround-Athletinnen zu entwickeln. Außerdem bietet eine ganz neue Sportart Mädchen und jungen Frauen, die in ihrem Sport nicht zu den Besten gehören, die Möglichkeit, in einer anderen Disziplin zu glänzen.

## 40. AUCH NEBEN DEM SPIELFELD DIE AUGEN OFFEN HALTEN

Achte darauf, was im Leben der Sportlerinnen vor sich geht und versuche, sie zu unterstützen. Frage die TrainerInnen, was in ihrem Leben und im Leben ihrer Spielerinnen passiert. Nutze alle programmweiten Plattformen, um über Erfolge zu berichten, die dir zu Ohren kommen.





# GESPRÄCHSGRUNDLAGEN: GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER IM SPORT

Ein Vorurteil, dem wir unter TrainerInnen oft begegnen, ist die Annahme, dass die Gleichstellung im Sport schon weitgehend erreicht sei. Trotz aller politischen und rechtlichen Bemühungen und trotz der rasanten Zunahme weiblicher Spieler in beinahe allen Bereichen des Sports, kann jedoch von Gleichstellung noch lange nicht die Rede sein, insbesondere wenn es um Aufstiegschancen und Trainer-Jobs geht. Diese verzerrte Wahrnehmung von Mädchen und Frauen im Sport führt häufig zu falschen Annahmen vonseiten der TrainerInnen, ProgrammleiterInnen und Eltern.

Die Unterschiede zwischen den Erlebnissen von Männern und Frauen lassen sich am besten veranschaulichen, wenn du die Menschen selbst darüber sprechen lässt. Ermutige sie, über ihre Erlebnisse nachzudenken und die Ähnlichkeiten und Unterschiede zu erkennen. Folgende Aktivitäten können dir dabei helfen:

## REIN / RAUS

### Vorbereitung

Die Teilnehmer stehen im Kreis oder im Rechteck (nutze nach Möglichkeit die Bodenlinien auf dem Spielfeld oder stelle selbst Markierungen auf).

### Einführung

Ich lese nun eine Reihe von Anweisungen vor und fordere euch auf, in den Kreis zu treten, falls die erste Aussage eure Erfahrung am besten reflektiert, bzw. den Kreis zu verlassen, falls die zweite Aussage eher zutrifft. Es gibt kein richtig oder falsch. Lasst euch von den Reaktionen der anderen nicht beeinflussen. Eure Erfahrungen werden sich mit Sicherheit in manchen Fällen ähnlich sein und in anderen nicht. Achtet auf diese Ähnlichkeiten und Unterschiede. Am Ende unterhalten wir uns darüber.

Es geht um eure Erlebnisse in gleichgeschlechtlichen und gemischten Gruppen und darum, wie oft deine Geschlechtsidentität mit jener der anderen SportlerInnen oder TrainerInnen deines Teams übereinstimmt. Wenn wir von „deinem Geschlecht“ sprechen, denk bitte immer an das Geschlecht, mit dem du dich am stärksten identifizierst.





# GESPRÄCHSGRUNDLAGEN: GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER IM SPORT

## Anweisungen

Denkt bei diesen Aussagen bitte an eure Erfahrungen im freien aktiven Spiel, zum Beispiel auf dem Schulhof oder im Ferienlager.

- **Tritt bitte in den Kreis**, wenn die Mehrheit der Menschen, mit denen du meistens (also mehr als 50 % der Zeit) gespielt hast, deinem Geschlecht angehörten; **verlasse bitte den Kreis**, wenn die Mehrheit der Menschen, mit denen du gespielt hast, einem anderen Geschlecht angehörten
- **Tritt bitte in den Kreis**, wenn du in einem Spiel oder bei einer Aktivität schon jemals die einzige Person deines Geschlechts warst; **verlasse bitte den Kreis**, wenn du in einem Spiel oder bei einer Aktivität noch nie die einzige Person deines Geschlecht warst.

Bei den folgenden Aussagen denkt bitte an eure Erlebnisse in Jugendsportprogrammen (wenn du nie an solchen Programmen teilgenommen hast, bleib einfach da stehen, wo du gerade bist).

- **Tritt bitte in den Kreis**, wenn du meistens in einem Team gespielt hast, in dem alle Mitglieder deinem Geschlecht angehörten; **verlasse bitte den Kreis**, wenn du meistens in gemischten Teams gespielt hast.
- **Tritt bitte in den Kreis**, wenn du jemals die einzige Person deines Geschlechts in einem Team warst; **verlasse bitte den Kreis**, wenn du noch nie die einzige Person deines Geschlechts in einem Team warst.

- **Tritt bitte in den Kreis**, wenn du meistens in einem Team gespielt hast, in dem der Trainer/die Trainerin dasselbe Geschlecht hatte wie du; **verlasse bitte den Kreis**, wenn du meistens in einem Team gespielt hast, in dem der Trainer/die Trainerin einem anderen Geschlecht als du angehörte

Bei den folgenden Aussagen denkt bitte an eure Erlebnisse bei Wettkampfsportarten – egal ob an der Schule, der Uni oder im Profisport.

- **Tritt bitte in den Kreis**, wenn der Cheftrainer/die Cheftrainerin deines Wettkampfteams meistens dasselbe Geschlecht wie du hatte; **verlasse bitte den Kreis**, wenn der Cheftrainer/die Cheftrainerin meistens nicht dasselbe Geschlecht wie du hatte.
- **Tritt bitte in den Kreis**, wenn zumindest ein Trainer/eine Trainerin deines Wettkampfteams dasselbe Geschlecht wie du hatte; **verlasse bitte den Kreis**, wenn die meiste Zeit kein Trainer/keine Trainerin dasselbe Geschlecht wie du hatte.



# GESPRÄCHSGRUNDLAGEN: GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER IM SPORT

## Nachbesprechung

### 1. Frage die Teilnehmer: Was ist euch aufgefallen?

Du bekommst vermutlich ganz unterschiedliche Antworten, wie zum Beispiel:

- Dass viele der Männer meist männlich dominierte Erfahrungen machten (vorausgesetzt es gibt männliche Teilnehmer)
- Dass viele Frauen die Erfahrung gemacht haben, in der Minderheit (oder sogar die einzige Frau) zu sein
- Dass viele Frauen meist nicht von Frauen trainiert wurden, während die Mehrheit der Männer fast immer von Männern trainiert wurden (vorausgesetzt es gibt männliche Teilnehmer)

### 2. Frag die Teilnehmer: Wenn all dies so stimmt, was sagt uns das darüber, für wen Sporterlebnisse geschaffen werden? Was sagt uns das darüber, wessen Erlebnisse, die von Jungen oder von Mädchen, im Vordergrund stehen?

Antworten könnten sein (wobei du als Leiter den Teilnehmer dabei helfen kannst, das Ungleichgewicht zu erkennen):

- Sport wurde primär für Jungen und Männer und deren Bedürfnisse geschaffen. Sind Mitspieler oder Trainer von Mädchen primär männlich, könnten ihre Erlebnisse nicht so stark im Vordergrund stehen wie die der Jungen.
- Mädchen haben oft gar nicht die Möglichkeit, Teil einer Mehrheit zu sein und in Trainerinnen positive weibliche Vorbilder zu finden.

### 3. Frag die Teilnehmer: Wenn Sport primär für Männer und deren Bedürfnisse geschaffen wurde und Frauen in Führungs- und Trainerrollen nicht gleichermaßen vertreten sind, welche Arten von Vorurteilen und Annahmen könnte dies bei Trainerinnen und Trainern nach sich ziehen?

Antworten könnten sein (wobei du als Leiter den Teilnehmer dabei helfen kannst, auf diese Annahmen zu kommen):

- Die Annahme, dass Frauen und Mädchen nicht dazugehören
- Die Annahme, dass es im Sport Aktivitäten gibt, die Frauen und Mädchen nicht ausüben sollten
- Die Annahme, dass Mädchen und Jungen aus denselben Gründen und wegen derselben Herausforderungen Sport treiben
- Die Annahme, dass Mädchen und Jungen mit Sport dieselben Ziele verfolgen

### 4. Frag die Teilnehmer: Welche Folgen könnten diese Annahmen haben?

Antworten könnten sein (wobei du als Leiter die Teilnehmer zu diesen Antworten führen kannst):

- Wir verpassen oft die Chance, ein optimales sportliches Umfeld für Mädchen zu schaffen – und zwar eines, in dem die Beweggründe und Herausforderungen für Mädchen im Vordergrund stehen, in dem sie Beziehungen mit anderen Mädchen eingehen können und von positiven weiblichen Führungspersonen lernen.

Wichtig ist, dass wir verstehen, dass alle Menschen, also auch wir, Vorurteile haben und dass diese unser Verhalten beeinflussen. Wenn wir nicht wollen, dass sich diese Vorurteile negativ auswirken, müssen wir unser Verhalten und unsere Entscheidungen als TrainerInnen laufend hinterfragen und so viel wie möglich dazulernen, nicht nur aus der Forschung sondern vor allem aus Gesprächen mit den Mädchen selbst.



# GESPRÄCHSGRUNDLAGEN: GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER IM SPORT

## SPORTLERINNEN SIND ...

### Vorbereitung

Teile die Teilnehmer in zwei Gruppen und trenne die beiden Gruppen voneinander, damit die eine nicht hört oder sieht, was die andere sagt oder tut. Falls es männliche und weibliche Teilnehmer gibt, teile Männer und Frauen möglichst gleichmäßig auf. Jede Gruppe bekommt ein Blatt Flipchart-Papier und ein Whiteboard, um ihre Ideen aus dem Brainstorming zu notieren. Bestimme pro Gruppe je einen „Schriftführer“, der schnell und möglichst leserlich schreiben kann.

### Einführung

Ihr habt eine Minute Zeit, um so viele Wörter wie möglich für die Beschreibung einer bestimmten Gruppe von Menschen aufzuschreiben. Ihr könnt die Antworten gerne diskutieren, aber gebt eurem Schriftführer genug Zeit, um alles festzuhalten. Unser Ziel ist es, in dieser einen Minute so viele Wörter wie möglich zu finden.

### Anweisungen

- Eine Gruppe brainstormt in einer Minute Wörter, die folgenden Satz vervollständigen: „Männliche Sportler sind ...“
- Die andere Gruppe brainstormt in einer Minute Wörter, die folgenden Satz vervollständigen: „Weibliche Sportler sind ...“

Lade beide Gruppen ein, ihre Ergebnisse mit der jeweils anderen Gruppe zu teilen.





# GESPRÄCHSGRUNDLAGEN: GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER IM SPORT

## Nachbesprechung

### 1. Frage die Teilnehmer: Was fällt euch an den beiden Listen auf?

Mögliche Antworten (unter vermutlich sehr vielen verschiedenen) könnten sein:

- Dass es einige Ähnlichkeiten gibt (frage die Teilnehmer, wie viel Prozent der Wörter ihrer Meinung nach ähnlich sind)
- Dass es einige interessante Unterschiede gibt (frage die Teilnehmer nach den Wörtern, die sie nur auf einer Liste finden konnten)

### 2. Frage die Teilnehmer: Können wir mit gutem Gewissen behaupten, dass sich unsere Vorstellungen von Sportlern und Sportlerinnen zumindest zum Teil unterscheiden? (Teilnehmer sollten zustimmen) Wenn ja, welche Folgen könnte das für TrainerInnen von Mädchen haben?

Antworten könnten sein:

- Wir haben unterschiedliche Erwartungen und behandeln Mädchen womöglich anders
- Unsere Vorurteile, die durchaus normal sind, könnten unser Verhalten beeinflussen
- Wir könnten annehmen, dass die Trainingsmethoden, die für Jungen funktionieren, auch für Mädchen passen, obwohl Jungen und Mädchen anderen Bedürfnisse haben
- Wir könnten annehmen, dass Jungen und Mädchen unterschiedliche Bedürfnisse haben, obwohl dies vielleicht gar nicht der Fall ist

Wichtig ist, dass wir verstehen, dass alle Menschen, also auch wir, Vorurteile haben und dass diese unser Verhalten beeinflussen. Wenn wir nicht wollen, dass sich diese Vorurteile negativ auswirken, müssen wir unser Verhalten und unsere Entscheidungen als TrainerInnen laufend hinterfragen und so viel wie möglich dazulernen, nicht nur aus der Forschung sondern vor allem aus Gesprächen mit den Mädchen selbst.

### \*\* Diese Aktivität kann auch in folgenden Variationen durchgeführt werden

1. Teile die Gruppe in Männer und Frauen und lass beide Gruppen beide Sätze vervollständigen.

2. Teile die Gruppe und lass beide nur den Satz „Weibliche Sportler sind ...“ vervollständigen. So findest du heraus, welche Wörter zu den Forschungsergebnissen über die Gründe, warum Mädchen Sport treiben, passen. Hebe Wörter hervor, die zeigen, dass Mädchen stark sind, sich gerne mit anderen messen, mutig sind, Neues probieren und das Miteinander schätzen.



# GESPRÄCHSGRUNDLAGEN: GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER IM SPORT

## PAAR- UND GRUPPEN-FEEDBACK

### Vorbereitung

Bitte jeden Teilnehmer, sich einen Partner zu suchen, um eine der folgenden Fragen zu besprechen. Sobald sich die Paare kurz unterhalten haben, frage sie, ob sie ihre Antworten mit den anderen teilen möchten. Stelle danach noch weitere Fragen, die alle dazu anregen, darüber nachzudenken, wie unterschiedlich Männer und Frauen Sport erleben.

### Einführung

Ich stelle jedem Paar eine Frage, die jeder für sich beantworten soll. Gebt einander genug Zeit dafür.

#### Anweisung 1:

- Erzähl deinem Partner von einem positiven Erlebnis mit einem Trainer/einer Trainerin. Was hat er oder sie getan oder gesagt und wie hat dich das beeinflusst?
- Erzähl der Gruppe, wie dieser Trainer/diese Trainerin dein Sporterleben positiv beeinflusst hat.

#### Anweisung 2:

- Notiere auf ein Stück Papier so viele TrainerInnen, wie dir einfallen. Sobald du fertig bist, male einen Haken oder einen Stern neben alle TrainerInnen, die du für „gut“ hältst – weil sie dich unterstützt haben, weil du von ihnen etwas Wichtiges gelernt hast oder weil du immer gerne mit ihnen trainiert hast.
- Sprich mit deinem Partner darüber, wie viele der TrainerInnen, die dich in deinem Leben begleitet haben, „gut“ waren und was deiner Meinung nach einen guten Trainer/eine gute Trainerin ausmacht.

- Sieh dir jetzt noch einmal deine Liste an und markiere alle TrainerInnen, die dasselbe Geschlecht haben wie du.
- Hebe deine Hand, wenn alle TrainerInnen, die du „gut“ fandest, dasselbe Geschlecht wie du hatten. Hebe deine Hand, wenn die meisten der TrainerInnen, die du „gut“ fandest, dasselbe Geschlecht hatten. Hebe deine Hand, wenn die meisten TrainerInnen, die du „gut“ fandest, NICHT dasselbe Geschlecht wie du hatten. Und jetzt hebe bitte deine Hand, wenn KEINE TrainerInnen, die du „gut“ fandest, dasselbe Geschlecht hatten. (Ihr bemerkt vermutlich einen Unterschied zwischen den Geschlechtern: Männer haben häufiger männliche Trainer; besteht die Gruppe nur aus Frauen, stellt sich vermutlich bei vielen heraus, dass sie weniger Trainerinnen als Trainer hatten; die Ergebnisse können vielfältig ausfallen).

#### Anweisung 3:

- Denk an den besten Trainer/die beste Trainerin, den/die du kennst – es muss keiner deiner Trainer sein, sondern kann auch jemand sein, den du magst und dessen Arbeit du verfolgst. Schreibe die fünf wichtigsten Gründe auf, warum du meinst, dass er oder sie als Trainer so großartig ist. Wenn ihr damit fertig seid, sprecht über diese Gründe. Findet ihr Gemeinsamkeiten?
- Besprecht/Teilt mit der Gruppe all die Eigenschaften, die eure beiden Personen zu großartigen Trainern machten.



# GESPRÄCHSGRUNDLAGEN: GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER IM SPORT

## Abschließende Fragen

### 1. Bitte die Teilnehmer: Hebe deine Hand, wenn du über eine Trainerin gesprochen hast

Wenn nur wenige im Raum die Hand heben, frage: Gibt es vielleicht so wenige Trainerinnen, weil sie nicht so gut sind wie männliche Trainer? SICHER NICHT! Warum sprechen wir dann nicht öfter über großartige Trainerinnen?

- Weil es weniger Trainerinnen gibt
- Weil die Medien nur selten über herausragende Trainerinnen berichten
- Weil die meisten von uns fast nur männliche Trainer hatten, vor allem wenn es Richtung Profisport geht
- Es sind unsere Vorurteile, die uns davon abhalten, Frauen als großartige Trainer anzuerkennen

## Schlussbemerkung

Jeder Trainer und jede Trainerin kann junge Menschen positiv beeinflussen. Der Unterschied im Geschlecht sollte allerdings nicht außer Acht gelassen werden. Mädchen haben viel seltener weibliche Trainer als Jungen männliche haben. Und Jungen werden noch viel seltener von Frauen trainiert. Das bedeutet, dass wir die meisten Lektionen fürs Leben von Männern lernen. Aber wollen wir nicht, dass unsere Mädchen und Jungen auch Frauen in starken Führungspositionen erleben?



Made  
to Play



YOUTH SPORT TRUST  
INTERNATIONAL



WE COACH