



QR-Code mit dem Smartphone
scannen und Video ansehen

Vanessa Martinez-Lagunas | Trainerausbilderin und technische Beobachterin der FIFA und UEFA

Individualisierung der Trainingsarbeit im Frauenfußball

Dieser Beitrag bespricht besondere Merkmale der Frauen, ab wann diese Unterschiede zu Männern größer werden und warum sie für die Leistung und die Gesundheit der Spielerinnen wichtig sind. Davon abgeleitet werden Empfehlungen für die Praxis dargestellt, um das Wissen über die Besonderheiten von Spielerinnen auf dem Platz nutzen zu können.

Einflussfaktoren auf die Fußballeistung

Es gibt vier Hauptmerkmale, die die Leistung in der komplexen Sportart des Fußballs beeinflussen: Körperliche, technische, taktische und psychosoziale Merkmale. In allen vier Bereichen gibt es Unterschiede zwischen Fußballerinnen und Fußballern. Dabei ist die Ausprägung der Merkmale in den einzelnen Bereichen verschieden groß.

Die körperlichen Unterschiede sind bedeutend. Frauen sind biologisch anders gebaut als Männer, weshalb Frauen nie die absoluten Leistungswerte ihrer männlichen Spitzensportkollegen erreichen können. Auch die psychosozialen Aspekte sind mit großen Unterschieden belegt. Frauen sind total anders. Innerhalb einer Mannschaft entstehen komplett andere Formen von Kommunikation und Kooperation, als dies bei Männern der Fall ist. Das muss ein Trainer wissen, wenn er mit Frauen arbeitet und ihr Team führen will.

Die Sportart selbst allerdings ist gleich: Frauen haben die gleichen Spielregeln und das gleiche Spielfeld, daher ist die inhaltliche Ausprägung des Fußballsports bei Männern und Frauen relativ ähnlich. Es gibt aber einige Faktoren, die abhängig sind von dem Geschlecht, weshalb in fußballspezifischer Hinsicht

doch leichte Unterschiede vorhanden sind. Das Umfeld und die Infrastruktur, in der die Spielerinnen tätig sind, differiert zu den Männern. Training, Coaching, Kultur und Religion aber vor allem auch der Grad der Professionalisierung unterscheiden sich. Gerade im Coaching und in der Professionalisierung gibt es noch große Entwicklungspotenziale im Frauenbereich. Mittlerweile fangen die Mädchen schon früher an Fußball zu spielen, haben bessere Trainer, werden besser ausgebildet als noch vor einigen Jahren. Dennoch ist die Diskrepanz zum Männerbereich noch enorm. Dazu ein Beispiel: 1930 wurde die erste Weltmeisterschaft für den Männerfußball organisiert. Für die Frauen wurde die erste globale Meisterschaft 1991 ausgerichtet. Der Frauen-Fußball hat also 61 Jahre Erfahrungsrückstand im Vergleich zu den Männern – so betrachtet ist das, was in den letzten 20 Jahren passiert ist und an Titeln gesammelt wurde, eine enorme Leistung. Die Schritte, die der Frauenfußball gemacht hat, sind unglaublich groß.

Diskrepanz zwischen Interesse und Angebot

Weltweit nimmt die Anzahl an Fußballerinnen rasant zu. 30 Millionen Frauen spielen global, 1,2 Millionen in Europa, da-

von eine Million in Deutschland. Das an sich ist natürlich noch kein Problem, sondern der inhaltliche Bedarf, der dadurch entsteht, ist momentan noch nicht ausreichend abgedeckt. Viele Trainer, die zuvor im Männerbereich trainiert haben, kommen jetzt zum Frauenfußball. Sie übertragen die Coachingmethoden und Führungsstile auf die Fußballerinnen, ohne Kenntnis von deren spezifischen Merkmalen. Doch genau dort muss man vorsichtig sein. Wenn man diese Merkmale kennt, kann man viel besser und effektiver trainieren.

Darüber hinaus stoßen Quereinsteiger in den Frauen- und Mädchenbereich, um überhaupt genug Trainer zu haben. In diesen Fällen müssen sich in Organisation, Mannschaftsführung und Inhalten ungeübte Personen erst in die Materie einarbeiten. Insgesamt mangelt es also bei einem riesigen Potenzial an Spielerinnen an den Personen, die diese Spielerinnen frauenspezifisch ausbilden.

Individualisierung des Coaching für eine bestimmte Klientel

Vergleicht man einen Trainer mit einem Firmenchef, so lässt sich bildlich sehr gut darstellen, worin die große Aufgabe besteht. Ein Sportartikelhersteller muss seine Sportschuhe an die Kunden anpassen, an Kinder oder Erwachsene, Frauen oder Männer, für Fußball- oder Laufsport usw. Er passt seine Produkte an seine Kunden, an seine Klientel an, weil Frauen schlecht mit Kinderfußballschuhen einen Marathon laufen können. Genauso müssen Trainer ihr Coaching an die Mannschaftsklientel anpassen: mit Bambini sprechen und spielen sie anders als mit Leistungs Junioren oder mit Spielern von Männermannschaften. Und eben auch die Frauen sind eine besondere Klientel.

Überblick über die Beitragsinhalte

Zunächst werden die besonderen Merkmal von Frauen erläutert und warum es wichtig ist, diese Merkmale zu kennen. Darauf basierend beschäftigt sich dieser Beitrag damit, ab wann diese Merkmale eine größere Bedeutung einnehmen. Schließlich werden praktische Empfehlungen von diesem Wissen abgeleitet. Eine Einschränkung ist jedoch wichtig: es handelt sich um die Darstellung allgemeiner Merkmale – es gibt immer eine individuelle Variabilität innerhalb einer Mannschaft, Ausnahmen sind immer möglich!

Körperliche Merkmale

Im Allgemeinen sind Frauen leichter, kleiner und haben weniger Muskelmasse, dafür aber einen höheren Fettanteil als Männer – dies ist wichtig für das Heranreifen eines Kindes während der Schwangerschaft. Daher haben sie eine ungefähr um 25 Prozent geringere Ausdauer und Schnelligkeit. Die Kraftwerte sind ebenfalls deutlich geringer, wobei die relative Trainierbarkeit in diesen drei Bereichen gleich ist. Das heißt, Frauen können ebenso an ihr geschlechterspezifisches Maximum geführt werden wie Männer.

Frauen sind dafür häufig beweglicher als Männer und haben eine bessere feinmotorische Koordination. Eine weitere Besonderheit der Frauen ist, dass sie ein sechs- bis zehnfach höheres Risiko haben, Knieverletzungen zu erleiden. Insbesondere Kreuzbandrisse sind mit speziellem Training möglichst vorbeugend zu verhindern.

Im Kindesalter sind diese Unterschiede noch nicht vorhanden, zu Beginn der Pubertät (12-14 Jahre) werden sie aber ausgeprägter. Dabei entwickeln sich die Mädchen im Durchschnitt ungefähr zwei Jahre früher zum Erwachsenen als die Jungs. In dieser Zeit haben die Mädchen also sogar einen kleinen Vorteil. Sobald die Jungen allerdings die Phase der Pubertät eintreten, werden sie bedingt durch das Testosteron größer, schneller und kräftiger.

Menstruation und Schwangerschaft

Über die Themen der Menstruation und der Schwangerschaft könnte man ganze Vortragsreihen bestreiten. Es ist wichtig



FIFA-Informationen zur Gesundheit für Fußballerinnen (Screenshot).

für einen Trainer im Frauenfußball, hierüber Kenntnisse zu haben, denn es gibt direkte Bezüge zur sportlichen Leistung. Zum Beispiel werden die Eisen- und Blutverluste während der Menstruation bei vielen Frauen nicht genügend ausgeglichen. Blut muss sich nachbilden, Eisen wird oftmals nicht in ausreichenden Mengen mit der Nahrung aufgenommen. Frauen ernähren sich außerdem zu einem größeren Anteil vegetarisch, was das Risiko von einer Eisen-Unterversorgung erhöht. Wenn im Körper ein Eisenmangel herrscht, ist die Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Denn Eisen ist mitverantwortlich für den Sauerstofftransport im Blut, der sich direkt auf die Muskelarbeit auswirkt. Letztlich führt Eisenmangel zusätzlich zu einer Blutarmut mit zu wenig Hämoglobin, was den Sauerstofftransport deutlich einschränkt.

Weil Menstruation und Schwangerschaft im Frauenfußball eine große Rolle spielen, hat die FIFA die wichtigsten Fragen dazu in einem Buch in einer leicht verständlichen Sprache beantwortet, das als interaktives PDF im Internet abgerufen werden kann (siehe Infokasten). Unter anderem werden diese Fragen behandelt:

Menstruation:

- » Was ist der Menstruationszyklus? Hier wird der Ablauf des Zyklus erklärt.
- » Kann die Menstruation die Fußball-Leistung beeinflussen? Normalerweise nein, aber es gibt einen sehr kleinen Prozentsatz an Frauen, die Menstruationsbeschwerden haben und daher in ihrer Fußballleistung beeinträchtigt sind.
- » Kann Fußball den normalen Verlauf des Menstruationszyklus stören? Das kann der Fall sein, wenn die Spielerinnen nicht ausreichend essen. Dann kann der gefährliche Prozess der Athletinnen-Triade (siehe unten) einsetzen.
- » Ist ein Ausbleiben der Periode gefährlich? Es ist gefährlich, es ist für einen Trainer aber nicht leicht, über diesen Zustand Kenntnis zu erlangen. Die FIFA gibt dazu Ratschläge.
- » Ist das Verletzungsrisiko höher während einer bestimmten Periode des Zyklus? Einige Studien bejahen das, es gibt allerdings noch keine klaren wissenschaftlichen Aussagen.
- » Ist das Manipulieren des Zyklus nach Spielplan schädlich? Auch hierzu ist noch mehr Forschung erforderlich. Einige Spielerinnen machen das, man kennt aber noch nicht die Langzeitkonsequenzen daraus.

Schwangerschaft:

- » Hat Fußball Einfluss auf die Fruchtbarkeit? Dazu gibt es noch keine ausreichenden Erkenntnisse.
- » Können schwangere Spielerinnen trainieren und spielen? Auch hierzu wurde noch nicht genügend Forschung

FIFA 11+ als optimales Aufwärmprogramm (Screenshot).

betrieben. Martina Voss zum Beispiel hat bis in ihren vierten Schwangerschaftsmonat trainiert. Allerdings hat sie allgemeine Fitnessübungen und Techniktraining absolviert, jedoch keine Zweikämpfe. Nur unter ärztlicher Betreuung ist dies ratsam, um dem Kind und sich selbst keinen Schaden zuzufügen.

- » Können stillende Mütter Fußball spielen? Ja, aber man kann einige Tricks beachten. Wenn die Spielerin sehr hart trainiert, entsteht Laktat im Blut. Dadurch schmeckt die Milch dem Baby nicht mehr und es trinkt diese Milch nicht. Man muss schon vor dem Training Milch abpumpen und danach aus dem Fläschchen geben. Oder man wartet mindestens eine Stunde nach dem Training ab, so dass der Geschmack sich wieder normalisiert hat.
- » Gibt es allgemeine Empfehlungen zum Training während und nach der Schwangerschaft? Dazu gibt es noch nicht genügend gesicherte Erkenntnisse aus der Wissenschaft. Es wäre aber sehr wichtig, dazu Leitlinien zu erstellen. Es gibt ganz bekannte Spielerinnen, die es geschafft haben, auf dem höchsten Niveau aktiv zu sein und nach einer Geburt wieder weiter zu spielen. Mia Hamm (USA) ist eine sehr prominente Spielerin, die eine Familie gegründet und Zwillinge bekommen hat, die mittlerweile selber dem Ball nachjagen.

Die Athletinnen-Triade

Es ist wichtig, drei Komponenten einer ganz speziellen gesundheitlichen Beeinträchtigung zu kennen, die besonders im Frauensport vorkommen kann. Ausgangspunkt ist ein eingeschränktes Essverhalten, aufgrund dessen Frauen in einen negativen Energiehaushalt abrutschen können. Sobald der Körper unterversorgt ist, schränkt er nicht lebenswichtige Funktionen ein. Bei Frauen ist das zum Beispiel die Menstruation. Wird diese unregelmäßig oder bleibt sie ganz aus,

drohen weitere Folgen. Denn im Zusammenhang mit der Menstruation wird der Hormonhaushalt der Frau geregelt, auch die Ausschüttung von Östrogen. Dieses Hormon ist bedeutend für die Knochen, um Kalzium aufzunehmen. Fehlt langfristig Östrogen, dann verringert sich die Kalziumversorgung der Knochen, wodurch diese geschwächt werden. Die Knochen werden anfälliger für Brüche. Es gibt Studien über Athletinnen mit erschreckenden Ergebnissen: zwanzigjährige Sportlerinnen weisen demnach in einigen Fällen dieselbe Knochendichte auf wie siebzigjährige Frauen. Alleine schon vom Laufen können diese Frauen Knochenbrüche erleiden.

Es gibt Athletinnen, die sich dieses Risikos nicht bewusst sind. Sie halten sich für besonders fit, weil sie denken, dass Ihr Körper sich speziell auf den Sport eingestellt hat. Dabei muss man schon in möglichst frühem Stadium die Spielerinnen zum Arzt schicken, die davon betroffen sind. Dieses Phänomen tritt häufiger bei ästhetischen Sportarten wie Turnen oder Eislaufen zum Vorschein, ist aber auch in Mannschaftssportarten wie im Fußball ansteigend.

Praktische Empfehlungen

Die körperlichen Unterschiede haben ganz konkrete Aspekte zur Folge, wie man Mädchen und Frauen im Fußball am besten fördern kann. Im Kindesalter sollten Mädchen und Jungen miteinander Fußball spielen. Zu Beginn der Pubertät ist es dann angebracht, separat zu trainieren bzw. zu spielen, weil die körperlichen Unterschiede zu groß werden. Im jugendlichen Alter ist es aber möglich, mit einem Altersgruppenunterschied zusammen Fußball zu spielen. So können zum Beispiel U17-Mädchen mit U15-Jungen mithalten.

Es ist von Vorteil, die körperlichen Fähigkeiten der Spielerinnen regelmäßig und objektiv anhand einer Leistungsdiagnostik zu testen. Nur so kann man ganz genau verorten, auf welchem Fitness- und Leistungslevel sie sich befinden. Was nicht gemessen und protokolliert wird, kann nicht gezielt verbessert werden. Erkennt man aus der Leistungsdiagnostik frühzeitig Schwächen und Defizite, kann man individualisierte Trainingspläne erstellen. Selbstverständlich hat dies auch im Mädchen- und Frauenfußball mit positionsspezifischen Ausprägungen und Besonderheiten stattzufinden. So können adäquate Trainingsbelastungen und -umfänge geleistet werden, für die der Trainer verantwortlich ist. Kommt der Trainer, wie eingangs beschrieben, aus dem Männerbereich, so ist besondere Vorsicht geboten. Es ist nicht hilfreich, ja sogar gefährlich, dieselben Belastungskriterien, Wiederholungszahlen und Serien anzulegen wie etwa bei Fitnessläufen mit Männern.

Im Bereich der Verletzungsprophylaxe gibt es weitere praktische Empfehlungen, die speziell im Frauenfußball Beachtung finden sollten. Aufgrund der erhöhten Verletzungsanfälligkeit ist ein gesteigertes Augenmerk auf die Erholungs- und Regenerationszeiten zu legen. Eine besonders einfache Maßnahme zur Vorbeugung von Verletzungen ist die richtige Ausstattung: Schienbeinschoner sollten auch während des Trainings getragen werden, schon alleine deshalb, weil die Spielerinnen damit mit wettspieltypischer Ausstattung üben. Auch die Nutzung von für den jeweiligen Untergrund geeigneten und gut passenden Fußballschuhen ist wichtig. Denn wenn eine Spielerin nicht ausreichend Halt findet, kann das früher zu Verletzungen führen als bei Männern. Schließlich ist die konsequente Durchsetzung der Spielerinnen und des Fair-Play hinsichtlich der Verletzungsanfälligkeit von Frauen von großer Bedeutung.

Um der erhöhten Verletzungsanfälligkeit von Frauen Rechnung zu tragen, hat die FIFA ein Programm ausgearbeitet, mit dem man diese Problematik entgegenwirken kann. Das Programm 11+ wurde unter wissenschaftlicher Begleitung erstellt und überprüft. Und es konnte nachgewiesen werden, dass mithilfe dieses Programms (siehe Infokasten) die Verletzungshäufigkeit um bis zu 50 Prozent reduziert werden kann. Im Internet stehen detaillierte Informationen, ein Poster und ein

Video kostenlos zur Verfügung. Wird dieses Programm zum Beispiel anstelle des gewohnten Aufwärmens regelmäßig, mindestens zweimal in der Woche, und über einen Zeitraum von mindestens acht Wochen absolviert, dann stellen sich definitiv Verbesserungen ein.

Gesundheit und Wohlbefinden

Die Basis eines Wohlbefindens im Umgang mit der Mannschaft ist eine gute Kommunikation und ein Vertrauensverhältnis mit den Spielerinnen. Ein offener Umgang miteinander und das Wissen über Besonderheiten bei Menstruation und Schwangerschaft sind dazu unumgänglich. Erkrankungen und Verletzungen der Spielerinnen müssen zügig und konsequent behandelt, komplett auskuriert und protokolliert werden. In der Frauen-Bundesliga ist es Voraussetzung, mindestens einmal im Jahr einen Gesundheitsscheck durchzuführen, auch ohne einen konkreten Anlass. Es gehört zu einer angemessenen Vorsorge, über Krankheiten wie Asthma oder Diabetes Bescheid zu wissen.

Eine angemessene und gesunde Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind Grundlage für die Leistungsfähigkeit. Bei vegetarischen Spielerinnen ist Vorsicht geboten, da ein erhöhtes Risiko an Eisenmangel besteht. Generell ist beim Ernährungsverhalten die Athletinnen-Triade unbedingt zu vermeiden, was anhand adäquater Trainingsdosierung und Ernährungszufuhr möglich ist. Nahrungsergänzungsmittel können bezüglich eines Dopingvergehens riskant sein, daher sind sie zu vermeiden. Mit einer normalen, ausgewogenen Ernährung erhält der Körper alle Nährstoffe, die er benötigt. Alkohol und Tabak sind für keinen Sportler förderlich. Für all diese Ernährungsfragen wäre es gut, so häufig wie möglich eine professionelle Ernährungsberatung anzubieten.

Psychosoziale Merkmale

Frauen sind ganz anders. Sie denken und fühlen unterschiedlich im Vergleich zu den Männern, was sich auf ihren Umgang mit anderen deutlich auswirkt. Frauen sind kommunikativer und drücken eher ihre Gefühle aus. Wenn sich die Spielerinnen gut fühlen und der Teamgeist stimmt, dann können die Frauen gute Leistungen bringen. Mit einem sehr kollegialen und mitteilbaren Verhalten wirkt sich das auf die Mannschaft aus, wohingegen Männer eher einen wettbewerbsorientierten und egozentrischen Umgang miteinander pflegen. Insbesondere für die Mädchen ist es oft wichtiger, Freundschaften zu schließen als gute Leistungen abzuliefern. Die Beziehungswelt wird der männlichen Statuswelt deutlich vorgezogen, Mädchen wollen sich mit Freundinnen eigentlich nicht messen. Daher muss man Mädchen erklären, dass sie im Training mit großem Einsatz gegeneinander spielen müssen, um sich gegenseitig zu verbessern. Sonst würden sie ihr Potenzial nie ausschöpfen. Insgesamt legen Frauen einen größeren Wert auf zwischenmenschliche Beziehungen zu ihren Mitspielerinnen und den Trainern als Männer. Daher ist es für Frauen schwer zu trennen, was innerhalb und außerhalb des Spielfelds passiert.

Im Umgang eines Trainers mit einzelnen Spielerinnen ist es wichtig zu wissen, dass diese sehr sensibel sind. Sie mögen es nicht, angeschrien zu werden. Die allererste Person, die über den zu kritisierenden Fehler Bescheid weiß, ist die Spielerin selbst. Wenn sie zusätzlich zu Ihrer selbstkritischen Eigenbeurteilung auch noch angeschrien werden, dann wird die Leistung noch weiter sinken, die Spielerin wird noch mehr Fehler machen. Die bessere Art auf einen Fehler zu reagieren ist es, positiv zu bleiben und die Konzentration auf die nächsten Situationen zu lenken. Wenn man dann in der Halbzeit individuell mit dieser Spielerin bespricht, was sie mit welcher Strategie verbessern kann – nicht welche Fehler sie abstellen muss –, dann geht die Spielerin wieder voller Selbstvertrauen aufs Feld. Selbstvertrauen ist bei Frauen ohnehin geringer ausgeprägt als bei Männern. Daher hilft es sehr, wenn ein Trai-

ner immer und immer wieder gut zuspricht, um ein positives Selbstbild bei der Spielerin zu fördern.

Im Umgang eines Trainers mit der ganzen Mannschaft achten Spielerinnen sehr darauf, vom Trainer gleich behandelt zu werden. Sie verlieren den Respekt vor jemandem, der die Stars einer Mannschaft auf der einen Seite und die Ersatzspielerinnen auf der anderen Seite komplett anders behandelt. Innerhalb der Mannschaft ist diese Gleichbehandlung wichtig, in Einzelgesprächen kann man Unterschiede herausstellen, zum Beispiel der überragenden Spielerin versichern, wie ihre Leistung für den Mannschaftserfolg einzuschätzen ist. Obwohl auch gute Spielerinnen ihre persönlichen Leistungen eher der Gesamtleistung der Mannschaft unterordnen. Die Motivation von Frauen richtet sich vorwiegend danach, mit ihren Mühen der Gemeinschaft zu helfen.

Nicht nur der geschlechterspezifische, sondern auch ein kultureller Unterschied kann sich auf Leistungen von Spielerinnen auswirken. Aufgrund von Geschlechterstereotypen, geschlechtsgebundener Sozialisation, kulturellen und religiösen Ideologien kann es sein, dass Frauen ihre physischen Fähigkeiten nicht optimal entwickeln können. Das psychosoziale Umfeld wirkt also kulturell bedingt manchmal leistungshemmend.

Praktische Empfehlungen

In jedem Training müssen die Spielerinnen lernen, ein sportliches Konkurrenzdenken präsent zu haben. Wenn Wettkämpfe und Konkurrenz über Spiele, Spielstände und Wettbewerbe in jedem Training stattfinden, gewöhnen sich die Spielerinnen daran, sich miteinander zu messen. Das fördert einerseits die Leistungsbereitschaft, andererseits aber auch die Leistungsfähigkeit, weil die Spielerinnen eher an ihre Grenzen gehen müssen. Außerdem können Wettkämpfe ja auch Spaß und Motivation beinhalten. Spaß, Kreativität und Problemlösungsfähigkeit sollen in jedem Training vorhanden sein.

Das auf die psychosozialen Merkmale von Frauen angepasste Trainerverhalten ist ein kooperativer statt eines autoritären Führungsstils, ein positiv begleitender statt eines negativ vorschreibenden Coachingstils. Das beinhaltet, den Spielerinnen nicht immer alles vorzugeben, sondern ihnen durch Fragen und Gespräche die Möglichkeit zu geben, selbst auf Lösungen zu kommen. Die Frauen sollen lernen, mehr an ihr Können zu glauben. Der Trainer hält dazu den Schlüssel in der Hand. Dabei ist es hilfreich, wenn die Forderungen der Trainer an die Spielerinnen realistischen ausgeglichen bleiben. Denn die Mehrheit der Spielerinnen sind keine Profis. Sie müssen Fußball mit der Schule, dem Studium, dem Beruf und der Familie vereinbaren.

Wer Spielerinnen bei positiven Aktionen häufig lobt, stärkt das Selbstvertrauen der Spielerinnen. Denn Spielerinnen sind sensibel, wenn sie nur kritisiert werden. Ist Kritik angebracht, dann hilft die so genannte „Sandwich-Feedback-Technik“, übrigens auch bei Männern. Es ist eine in der Psychologie entwickelte Methode. Wie in einem Sandwich zwischen den beiden Brötchen wird das wesentliche eingeklemmt. Das Kritikgespräch beginnt mit einem positiven Kommentar und einem spezifischen Lob und endet ebenso. Dazwischen kann der Trainer anbringen, was verbessert werden kann und wie. Das Lob am Anfang sorgt dafür, dass die Spielerin gesprächsbereit ist. Wenn die Spielerin dann mehr hören möchte, kann man ihr sagen was und vor allem wie sie es besser machen kann. Nicht der Kritikpunkt, sondern der Lösungsansatz ist bedeutend. Das positiv gestaltete Ende des Gesprächs lässt die Spielerin mit einem gestärkten Selbstbewusstsein und einer großen Portion Motivation zurück.

Technische Merkmale

In den fußballspezifischen Bereichen ist der Unterschied zwischen Spielerinnen und Spielern nicht so groß wie auf der körperlichen und psychosozialen Ebene. Dennoch gibt es ein

großes Entwicklungspotential, das vor allem durch Qualifizierung der Trainingsarbeit ausgeschöpft werden kann. Zum einen kann die Qualität der Stoßarten erhöht werden, also des Passspiels, der Abschlusstechnik und des Kopfballspiels. Das Kopfballspiel ist nicht unbedingt die Stärke der meisten Spielerinnen. Wird es aber von klein auf gezielt geschult, dann gehört es zu den ganz normalen technischen Merkmalen im Frauenfußball dazu. Lange Diagonalbälle sind ebenfalls nicht besonders häufig zu sehen, da bei den Frauen die Kraftkomponente nicht so groß ist, sie müssen jedoch dieselbe Distanz überwinden wie Männer. Es gibt jedoch Spielerinnen die solche Bälle schlagen können – sie haben allerdings eine ausgeprägt gute Flugballtechnik. Das heißt, bei entsprechender Anleitung von klein an können die meisten Spielerinnen diese Diagonalbälle lernen. Das gleiche trifft auf Distanzschüsse zu. Auch hier kann nicht dieselbe Kraft entwickelt werden wie im Männerfußball. Mit entsprechender technischer Ausbildung kann dieses taktische Mittel jedoch häufiger angewendet werden. Zuletzt bedarf auch das Spiel mit dem Außenrist der deutlichen Verbesserung. Nicht aus Kraftgründen, sondern weil die Ausbildung dieser Technik einfach noch nicht ausreichend praktiziert wurde.

Weitere Techniken, die im Frauenfußball noch nicht so genau ausgebildet werden wie bei den Männern, sind die Ballkontrolle unter Druck, das ballhaltende Dribbling unter Gegenwirkung und positionsspezifische Techniken, insbesondere die Torfrautechniken wie zum Beispiel das Fangen von hohen Bällen.

Praktische Empfehlungen

Für das Techniktraining muss man im Mädchenbereich ganz früh anfangen. Das goldene Alter zum Erlernen der technischen Fähigkeiten ist zwischen acht und zwölf Jahren. Hauptschwerpunkt sollte in dieser Zeit das Techniktraining in kleinen Gruppen und mit vielen Wiederholungen sein. Regelmäßig angebotenes positionsspezifisch Techniktraining bereitet zudem auf entsprechende Anforderungen vor. Insgesamt sind gemäß wissenschaftlichen Statistiken 10.000 Trainingsstunden bzw. zehn Trainingsjahre nötig, um Elitesportler oder -Sportlerin zu werden.

Taktische Merkmale

Die taktische Ausbildung von Fußballerinnen ist weniger von ihrer Auffassungsgabe beeinflusst, denn Frauen sind in der Regel gelehriger als Männer. Eher gibt es noch zu wenig Angebote, in Trainingseinheiten, Videoanalysen und mit Spielcoaching taktische Feinheiten kennen zu lernen. Fußballerinnen haben daher ein großes Entwicklungspotential in den taktischen Fähigkeiten der Handlungsschnelligkeit, in der Beherrschung und dem Verständnis des taktischen Grundverhaltens, des schnellen Umschaltens, der taktischen Flexibilität bezüglich Spielsystem und Spielposition sowie in Standardsituationen.

Praktische Empfehlungen

Auch im Frauenbereich steht eine klare und präzise Spielphilosophie mit einem Hauptspielsystem und mindestens einer Variante dazu am Anfang aller Überlegungen. Darin muss die Verteilung der Rollen und Aufgaben für jede Spielerin klar sein. Mit regelmäßigen taktischen Schulungen in Theorie und Praxis und einer aufbauenden taktischen Ausbildung von Individual- über Partner-, Gruppen- und Mannschaftstaktik muss im Detail gearbeitet werden. Die Akribie für das Detail macht den Unterschied, hier liegt ein großes Potenzial für den Frauenfußball. Das regelmäßige Einstreuen von Standardsituationen in den wöchentlichen Trainingsplan ist wichtig, um Spezialistinnen zu entwickeln und damit diesem bedeutenden Anteil des Fußballsports gerecht zu werden.

Um sich selbst zu verbessern, können Spielerinnen im Frauenbereich ebenfalls noch an sich arbeiten. Mit regelmäßigen Besuchen in Stadien und mit Beobachtung hoch qualitativer Frauenspiele im Fernsehen können sie ihr Auge und ihr taktisches Wissen schulen und auf dem neuesten Stand der Frauenfußballwelt bleiben. Spielerinnen mit gutem Trainerpotenzial und mit Interesse daran, nach oder sogar während der Zeit als Spielerin dem Fußball in einem Traineramt erhalten zu bleiben, müssen frühzeitig dazu angehalten werden, mit der Trainerrausbildung zu beginnen. Das Abgucken von Vorbildern im Frauenleistungssport und in der Trainerausbildung ist ebenso wichtig, wie für Jungs beim Straßenfußball oder beim Fernseh-Studium der Bundesligaspiele. <

Unterschiede zwischen Fußballerinnen und Fußballern

Körperliche Merkmale	Psychosoziale Merkmale	Technische Merkmale	Taktische Merkmale
<ul style="list-style-type: none"> > leichter, kleiner > weniger Muskelmasse > höherer Fettanteil > weniger Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit > beweglicher > bessere fein-motorische Koordination > Menstruation und Schwangerschaft > größeres Verletzungsrisiko > höheres Risiko an Eisenmangel und Anämie > Risiko der Athletinnen-Triade 	<ul style="list-style-type: none"> > kommunikativer, gefühlsorientierter > kollegial und mitteilend statt egozentrisch-wettbewerbsorientiert > sensibel > weniger Selbstvertrauen > teamorientiert > Beziehungsverhalten vor Statusverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> > Entwicklungspotenzial in <ul style="list-style-type: none"> » den Stoßarten (Kopfball, Flugball, Distanzschuss, Außenrist) » Ballkontrolle unter Druck » Ballhaltendes Dribbling » Positionstechniken » Torfrautechniken 	<ul style="list-style-type: none"> > Entwicklungspotenzial in ... <ul style="list-style-type: none"> » Handlungsschnelligkeit » Beherrschung und Verständnis des taktischen Grundverhaltens » schnelles Umschalten » taktische Flexibilität in Spielsystem und -position » Standards

Empfehlungen für die Praxis

<ul style="list-style-type: none"> > Bis zur Pubertät mit Jungs ausbilden, dann separat trainieren > individualisierte Trainingspläne auf Basis von Leistungsdiagnostik und Stärken-Schwächen-Analyse > adäquat belasten und erholen > passende Ausstattung > Fair Play > Fifa-Programm 11+ > Ernährungsverhalten beachten 	<ul style="list-style-type: none"> > Wettkampfvverhalten fördern > Spaß, Kreativität, Problemlösungskompetenz fördern > kooperativer statt autoritärer Führungsstil > positiv-begleitender Coachingstil > Sandwich-Feedback-Technik > Realistische sportliche Anforderungen 	<ul style="list-style-type: none"> > goldenes Lernalter zwischen 8 und 12 Jahren > Schwerpunkt Techniktraining in kleinen Gruppen mit vielen Wiederholungen > regelmäßig positionsspezifisches Training anbieten 	<ul style="list-style-type: none"> > Erarbeitung einer Spielphilosophie mit <ul style="list-style-type: none"> » Haupt- und Ausweichspielsystem » klare Rollenverteilung > regelmäßige Schulungen in Theorie und Praxis > Arbeit im Detail > Abschauren von Topspielerinnen in Livespielen und im Fernsehen
--	---	--	--