



**BESONDERE FLOORBALLANGEBOTE
FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN**

FLOORBALL TREFF STARTUP-ANLEITUNG

Praktische Tipps, wie man einen Floorball Treff für Schulkinder organisiert.

In diesem Konzept wird beispielhaft erklärt, wie man ein Nachmittagsprogramm an Schulen einrichtet. Dazu werden von einem örtlichen Verein Übungsleiter abgestellt, die Schule organisiert freie Hallenzeiten.

Nachmittagsaktivitäten beginnen in der Schule

Viele Schulen haben bereits Nachmittagsangebote für die Schüler, doch Studien beweisen, dass sich heutzutage die Kinder zu wenig bewegen und es daher nicht genügend Bewegungsangebote geben kann. Oft sind nach der Schulzeit geeignete Räumlichkeiten, wie Sporthallen verfügbar, jedoch fehlt es an Mitteln und Bemühungen von Seiten der Schule, um eine betreute Sporteinheit anzubieten.

Primäre Ziele:

- Aktivitäten für Kinder nach der Schule in einer sicheren Umgebung anbieten
- Vereinsmitglieder hinzugewinnen und/ oder neue Vereinsaktivitäten ins Leben rufen
- Nachmittagsangebote des Vereins auf neuem Terrain eröffnen (falls diese noch nicht bestehen) oder
- das bestehende Vereinsangebot auf diesem Gebiet mit zusätzlichen Nachmittagsangeboten ergänzen

Die Vorteile:

- neue Vereinsmitglieder gewinnen
- der Verein gewinnt an Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit
- verbesserte Kooperation zwischen Schule und Stadt bzw. Gemeinde und dem Verein

Nutzung von Ressourcen

Der Verein sollte sich und seine Mitglieder nach außen hin objektiv und verantwortungsvoll repräsentieren. Des Weiteren sollte klar werden, welche Zielgruppe angesprochen wird, Altersstufe und/ oder Geschlecht spielen dabei eine Rolle.

Es ist wichtig, dass nach der Formulierung der Ziele und vor dem Beginn des Projekts, vorhandene sowie benötigte Ressourcen ermittelt werden. Vorhanden sein sollten:

- ein Angestellter/ Ehrenamtlicher, der am Nachmittag die nötige Zeit aufwenden kann (z.B. Lehrer oder Schüler bzw. Studenten, falls der Verein nicht über Vollzeitbeschäftigte verfügt)
- Aktivitäten, die an die Altersgruppen angepasst sind und außerschulisch weitergeführt werden können
- Material, das heißt eine angemessene Anzahl an Schlägern, Bällen, sowie Banden, Toren, Schutzkleidung (Augenschutz, Torwartausrüstung), falls die Schule nicht selbst darüber verfügt

Falls der Verein oder das Team noch gar nicht bestehen, sollte in jedem Fall das Material vorhanden sein, um ein Floorballtraining durchzuführen. Schulteams sind eine gute Grundlage, um einen neuen Verein oder ein neues Team für eine bestimmte Altersgruppe zu gründen. Jedoch sollten vorher unbedingt die Ressourcen thematisiert werden.

FLOORBALL TREFF STARTUP-ANLEITUNG

Der Beginn

Zunächst muss Kontakt zu den umliegenden Schulen aufgenommen werden, am besten einige Monate bevor das Projekt begonnen werden soll. Information zu den Hallenzeiten und Belegungsplänen müssen frühzeitig eingeholt werden. Dies zeigt auch der Schule, dass ein großes Interesse von Seiten des Vereins vorhanden ist. Es bietet sich an, das Angebot erst etwa eine Woche nach Schulbeginn zu starten, besonders wenn die Zielgruppe gerade erst neu auf der Schule ist.

Es braucht kaum mehr, als einen Übungsleiter und die räumlichen Gegebenheiten. Daher kann das Projekt sehr schnell gestartet werden.

Treffen mit dem Schulpersonal

Im Vorhinein sollte dem Schulsekretariat bzw. dem zuständigen Verantwortlichen für den Bereich Sport ein Konzept vorgestellt werden, in dem das Vorhaben bzw. die Aktivität genau erläutert wird. Es sollte dabei ein positiver Eindruck entstehen und die Vorzüge der Idee deutlich werden. Vor einem Besuch in der Schule, muss ein Termin mit der/m betreffende/n Verantwortliche/n vereinbart werden.

Brief oder Email

Gibt es in der Gegend viele Schulen, ist es vermutlich einfacher, diese per Brief oder Email zu kontaktieren. Nach dem Versenden, muss telefonisch Kontakt mit der Schule aufgenommen werden. So kann man sichergehen, dass der Brief bzw. die Email bei der entsprechenden Stelle eingegangen ist, besonders wenn eine Antwort auf sich warten lässt.

Marketing Entwurf

Vor dem Termin muss eine kurze Beschreibung des Konzepts ausgearbeitet werden, welche Folgendes enthalten sollte:

- kurze Projektbeschreibung
- Angebot eines Schnuppertages, an dem die Schüler die Aktivität ausprobieren können
- die Zielgruppe
- eine Erklärung, wie das Angebot eingeführt werden soll und ablaufen wird
- die Kosten pro teilnehmendem Kind

Aufwand und Ertrag

Sportvereine sollten nach ökonomisch rentablen Aktivitäten suchen. Folglich sollten die Erträge durch das Nachmittagsangebot direkt mit den Kosten in Relation gesetzt werden. Wenn die Schule die Räumlichkeiten zur Verfügung stellt, kann sich der Verein auf die Kosten für den Koordinator des Programms, sowie die Anschaffungskosten für das Material beschränken.

So kann der Gesamtpreis des Angebots kalkuliert werden. Er enthält die Aufsichtskosten, die Anschaffungskosten für das benötigte Material, sowie die Extrakosten z. B. für einen Freizeit-Pass oder sonstige besondere Aktivitäten.

MITMACHEN BRINGT VORTEILE

Was sind die Vorteile einer Teilnahme für Kinder?

- sich aktiv zu bewegen fördert die Gesundheit
- regelmäßige körperliche Aktivität wird mit einer verbesserten Lebensqualität, der Vorbeugung und Verminderung zahlreicher Erkrankungen, sowie psychischen und emotionalen Vorteilen in Verbindung gebracht
- Vereinssport eröffnet den Kindern die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen, mit anderen zu interagieren, neuen Herausforderungen zu begegnen, soziale Kompetenzen zu entwickeln, sowie das Selbstbewusstsein und die Selbstständigkeit zu verbessern
- Kinder, die im Vereinssport oder schulischen Sportangeboten aktiv sind, werden auch im Erwachsenenalter mit größerer Wahrscheinlichkeit aktiv sein
- Studien belegen bei vielen Kindern verbesserte geistige Fähigkeiten, wenn Sport in ihrem Alltag integriert ist
- positive Erlebnisse im Sport können außerdem zur sozialen Integration beitragen:
 - + es treffen viele verschiedene Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und mit unterschiedlichen sozialen Hintergründen aufeinander, die den Sport als gemeinsames Interesse teilen
 - + es wird das Gefühl vermittelt, Teil eines Teams, eines Vereins oder eines Programms zu seinerseits

Für Mädchen gibt es weitere Vorteile:

Soziale Gesundheit

- Eine Teilnahme kann Mädchen dabei helfen, Vorurteile bezüglich ihrer Leistungsfähigkeit und ihrer sozialen Rolle zu bekämpfen oder zu verändern.

Mentale Gesundheit

- bei älteren Mädchen kommt es häufig zu Essstörungen. Regelmäßige körperliche Aktivität kann positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden haben.
- körperliche Aktivität kann zur Reduzierung von Angst und Depressionen beitragen
- die Teilnahme hilft Mädchen dabei, ihr Selbstbewusstsein aufzubauen
- körperliche Bewegung kann Mädchen dabei helfen, ihren eigenen Körper besser kennenzulernen

Bildung und geistige Entwicklung

- Studien belegen für sportliche aktive Mädchen einen wahrscheinlicheren Erfolg im späteren Berufsleben

HINDERNISSE AN DER TEILNAHME

Informationen darüber, was Mädchen an einer Teilnahme hindern könnte

Für Kinder können der Wettbewerbscharakter vieler Sportarten, sowie der hohe Anspruch bestimmter Aktivitäten hinderlich sein. Für Teenager und junge Frauen dagegen, bilden vor allem negative Erlebnisse in der Schule, Gruppenzwang, Klassenwettbewerb oder fehlende Unterstützung durch die Lehrer eine Barriere. Oftmals ist die Freiheit von Mädchen oder Frauen dadurch eingeschränkt, dass ihnen kulturelle Normen und Regeln vorschreiben, wo sie sich aufzuhalten haben.

Viele Mädchen möchten gerne körperlich aktiv sein, jedoch gibt es einen gewissen Widerspruch zwischen dem Wunsch feminin und attraktiv zu sein und dem schwitzenden und muskulösen Image einer Frau, das oft mit Sporttreibenden in Verbindung gebracht wird. Erwachsene Frauen sind häufig anfällig für Angst, Depressionen oder Essstörungen. Unterstützung durch Familie und andere vertraute Personen ist sehr wichtig, um ihnen eine Teilnahme zu erleichtern.

Studien zeigen, dass sich Mädchen im Alter von 12-14 Jahren vermehrt gegen Gruppenzwang wehren, häufig Schamgefühle entwickeln und mehr Hemmungen haben, Sport zu treiben. Viele 15-17 Jährige wollen keine Aktivitäten mit oder in der Nähe von Jungs ausführen, da sie Angst haben, sich zu blamieren.

Mädchen sind eher geneigt, an Angeboten teilzunehmen, die interessant sind, Spaß machen, oder die sie zusammen mit ihren Freunden machen können.

Gründe für die geringe Anzahl an Mädchen und Frauen, welche sportliche Angebote wahrnimmt:

- fehlender Zugang zu angemessenen Angeboten
- Teilnahmekosten
- Sicherheitsaspekte
- Mangel an kulturell angemessenen Angeboten
- soziale und/ oder geschlechtliche Stereotype
- fehlende Vorbilder
- Zeitmangel
- fehlende Kinderbetreuung oder fehlendes Bewusstsein über vorhandene Betreuungsmöglichkeiten
- zu wenig Freizeit aufgrund familiärer oder häuslicher Verpflichtungen
- mangelnde Fähigkeiten bzw. Empfindung mangelnder Kompetenz
- fehlendes Selbstvertrauen, um allein an Aktivitäten teilzunehmen
- negatives Selbstbild
- Körperwahrnehmung
- kulturelle und soziale Zwänge
- Belästigung bzw. Schikanierung
- negative Einflüsse durch Gleichaltrige
- negative Erfahrungen im Sportunterricht

HINDERNISSE AN DER TEILNAHME

Sportunterricht

Körperliche Bildung birgt das Potenzial, nahezu jedes Kind erreichen zu können und macht es daher zu einer einzigartigen Ressource.

Dennoch sind es für Mädchen oftmals negative Erfahrungen aus dem Sportunterricht, die weitreichende Folgen mit sich bringen.

Es ist wichtig, in der Schule positive Erlebnisse zu haben, um körperlich aktiv zu werden und zu bleiben. Negative Erlebnisse im Sportunterricht sind ein maßgeblicher Grund für Mädchen, nicht an weiteren Sportangeboten teilzunehmen.

Der störende Einfluss von Jungs, der Wettbewerbscharakter des Sportunterrichts und die fehlende Unterstützung durch Lehrkräfte verschärfen dieses Problem.

Für Mädchen kann es unangenehm sein, wenn sie vor ihren Mitschülern eine bestimmte Fertigkeit, die sie gut beherrschen, demonstrieren sollen.

Die engen Vorgaben des Kerncurriculums für das Fach Sport, die großes Gewicht auf Teamsportarten mit Wettkampfcharakter legen, verfehlen die Interessen und Bedürfnisse aller Schüler. Es fehlt der Bezug zum außerschulischen Sporttreiben, sowie der körperlichen Betätigung im Erwachsenenalter.

„Es ist peinlich, etwas vor allen anderen machen zu müssen.“
„Wenn etwas misslingt, ist noch schlimmer, wenn es vor Jungs geschieht.“

Bildung und Leistungsdruck

Die Mehrheit der Schüler ist am Sport treiben interessiert, wenn er für sie zugänglich ist und für sie die richtigen Auswahlmöglichkeiten bietet. Stundenpläne und der Druck, in Prüfungen bzw. Klausuren gute Leistungen abzuliefern, halten sie jedoch davon ab, noch mehr Zeit mit sportlichen Aktivitäten zu verbringen.

Die Zeit optimalen Trainings und der Erbringung von Höchstleistungen im Wettkampfsport überschneidet sich leider oftmals mit der Schulzeit, dem Studium oder dem Beginn einer beruflichen Karriere. Der häufigste Grund für einen Ausstieg ist laut Untersuchungen also das Zeitproblem, welches bei der Koordination von Schule, Studium, sowie Job und dem Wettkampfsport entsteht.

WARUM MÄDCHEN MITMACHEN UND WAS SIE DAVON ABHÄLT

Zu wissen warum Mädchen und Frauen an einem Sportangebot teilnehmen ist der Schlüssel für eine hohe Beteiligung. Die Hauptgründe, warum Mädchen und Frauen bei einem organisierten Sportangebot beteiligen sind:

- Spaß, Geselligkeit mit Freunden
- Gesundheitliche Vorteile

Schlüsselfaktoren für die Teilnahme von Mädchen und Frauen

Gemeinsam mit der besten Freundin starten

Für Mädchen in jedem Alter ist ein guter Grund zur Teilnahme, wenn eine Freundin ebenfalls an dem Projekt teilnimmt. Vor allem jüngere Mädchen trauen sich vielleicht nicht alleine etwas neues in einem fremdem Umfeld zu beginnen. Der gemeinsame Start mit einer Freundin senkt die Hemmschwelle zur Teilnahme.

Verschiedene Altersgruppen - unterschiedliche Motivationen

Kultur- und Altersunterschiede bedeuten unterschiedliche Motivationen für die Teilnahme und es ist wichtig, diese Faktoren zu erkennen:

Junge Mädchen nehmen teil, weil ...

- ... es macht Spaß
- ... sie spielen mit ihren Freunden zu spielen
- ... sie wollen experimentieren
- ... sie haben Spaß am Lernen neuer Fähigkeiten
- ... die Eltern die Teilnahme unterstützen

Jugendliche und junge Frauen nehmen teil, weil ...

- ... es macht Spaß
- ... sie wollen gemeinsam mit Freunden aktiv sein
- ... sie achten auf ihren Körper und suchen eine Möglichkeit für eine physische Belastung
- ... Freunde oder Familienmitglieder die Teilnahme unterstützen

WARUM MÄDCHEN MITMACHEN UND WAS SIE DAVON ABHÄLT

Warum beenden Mädchen ihre Teilnahme?

Es zeichnet sich ein klarer Trend ab, dass Mädchen immer weniger an Aktivitäten teilnehmen, je älter sie werden. Ein stetiges Sinken der Teilnahme beginnt ab einem Alter von sechs Jahren und zieht sich bis ins Erwachsenenalter, wo ein steilerer Abfall der Werte zu beobachten ist.

Vom Kind zum Erwachsenen

Der Wandel von der Kindheit zum Erwachsensein stellt eine besondere Gefahr für einen Ausstieg dar. Die Zeit optimalen Trainings und der Erbringung von Leistungen im Wettkampfsport überschneidet sich leider oftmals mit der Schulzeit, dem Studium oder dem Beginn einer beruflichen Karriere. Der häufigste Grund für einen Ausstieg ist laut Untersuchungen also das Zeitproblem, welches bei der Koordination von Schule, Studium, sowie Job und dem Wettkampfsport entsteht.

Andere Verpflichtungen

Einfach andere Dinge zu tun zu haben, ist ein häufiger Grund dafür, nicht an sportlichen Angeboten teilzunehmen. Arbeit, Studium und familiäre Verpflichtungen sind oftmals stärkere Argumente, um nicht an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen.

Gruppenzwang

Im beginnenden Erwachsenenalter nehmen Mädchen bzw. Frauen immer weniger an sportlichen Aktivitäten teil, besonders wenn sie befürchten, von ihrem Freundeskreis ausgeschlossen zu werden. Sie könnten dem Druck der Gruppe ausgesetzt sein, sich Aktivitäten zuzuwenden, die mit Weiblichkeit und Ästhetik assoziiert werden.

Trainer und Eltern

Trainer und Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen und Unterstützer junger Athleten. Ihre Rolle kann einen entscheidenden Effekt darauf haben, ob ein Kind das Sporttreiben fortsetzt oder sich aus dem Sport zurückzieht. Der Trainer/ die Trainerin ist nicht allein verantwortlich für eine erfolgreiche sportliche Karriere. Jedoch hat er/ sie oft einen Anteil daran, dass ein Athlet seine Karriere vorzeitig beendet. Ein schlechtes Verhältnis zum Trainer ist häufig ein Grund dafür, mit dem Sport aufzuhören.

Autoritäres Verhalten, fehlende Offenheit, sowie Diskussionsbereitschaft der Trainer bzw. weiterer Verantwortlicher, ist für Mädchen oftmals ein Grund für ihren Ausstieg.

Weitere Gründe

- Selbstwahrnehmung – Wer sich selbst als Athlet und Wettkämpfer sieht, wird eher an Sportangeboten teilnehmen.
- ein schlechtes Klima innerhalb der Mannschaft, fehlender Spaß und zu viel Wettbewerbsdruck
- Mobilität – Mädchen können nicht an Aktivitäten teilnehmen, da ihre Familie keine Möglichkeiten haben, um sie dorthin zu bringen. Gerade im ländlichen Raum ist dies ein großes Problem.

TRAINING MIT FREUNDEN

Ein Leitfaden für Teams

Die Idee hinter dem „Training mit Freunden“

- Untersuchungen zeigen, dass Mädchen viel mehr Interesse an sportlichen Aktivitäten haben, wenn sie eine Freundin haben, mit der sie gemeinsam teilnehmen
- „Training mit Freunden“ richtet sich besonders an Mädchen Teams, die neue Spieler benötigen und Vereine, die mehr Mädchen in ihre Aktivitäten einbinden wollen
- jeder Spieler des Teams erhält eine „Freundschaftseinladung“ in Form einer Karte, die sie an einen ihrer Freunde, welcher noch nicht Mitglied des Teams bzw. Vereins ist
- die eingeladenen Freunde kommen zum Training, um Floorball auszuprobieren
- neue Spielerinnen können direkt in das Team aufgenommen werden oder an anderen Vereinsaktivitäten teilnehmen, abhängig von ihren Fähigkeiten und der Situation.

Ausführung

- die Idee wird mit den Spielerinnen besprochen
- das Team entscheidet, an welchen Tagen das „Training mit Freunden“ stattfindet
- der Verein erstellt die „Freundschaftseinladungen“
- die Spieler entscheiden selbst, wen sie einladen und sind dafür verantwortlich, beim Freundschaftstraining anwesend zu sein, als Vorbild zu fungieren und den neuen Spielerinnen helfend zur Seite zu stehen
- die Trainer planen das Training, welches vielfältige Inhalte enthalten sollte – viele individuelle Fähigkeiten, sowie Partnerarbeit mit dem Ball und Spiele in gemischten Teams, bestehend aus erfahrenen und neuen Spielern
- die Spieler sollten dazu in der Lage sein, ihren Freunden ein Beispiel des Trainings näherzubringen
- der Trainer kann neue Spieler in das Team aufnehmen und diesen einen Brief für die Eltern mitgeben, welcher wichtige Informationen für die Teilnahme beinhaltet – Kosten, Trainingszeiten, Erwartungen, Kontaktdaten der Teammitglieder, etc.

Die Vorteile

- einfache und kostenfreie Einführung
- eine gute Möglichkeit, um neue Spielerinnen für die Mannschaft und Vereinsmitglieder zu gewinnen

PROGRAMME FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN ERSTELLEN

Nachhaltige Programme müssen von Leuten entwickelt werden, welche die Herausforderungen kennen, die an Mädchen und ihre Familien gestellt werden. Mädchen haben es mit anderen Hürden zu tun, als Jungen; geschlechtsspezifische und institutionelle Barrieren, die die Teilnahme am Sport erschweren und einzigartige Motive und Erwartungen an das Sporttreiben.

Programme, die Mädchen am meisten nützen sind solche, die ihrem Wohlbefinden mehr Bedeutung beimessen, als dem Erfolg. Sport ist von Natur aus von Wettkampf gekennzeichnet. Mädchen können davon profitieren, wenn sie lernen sich zu messen, zu gewinnen und auch zu verlieren. Zumindest sollte ein erfolgreiches Sportprogramm Mädchen auf und auch neben dem Spielfeld prägen; das Heranwachsen und die Entwicklung einer jungen Frau ist stets von größerer Bedeutung, als Sieg oder Niederlage.

‘Women Win—International Guide to Designing Sport Programmes for Girls’

Hinweise für das Erstellen eines Programms

Inklusion

- die Organisation von Floorball Teams und Programmen sollte Frauen besondere Rollen zuschreiben, wie zum Beispiel die Rolle des Trainers oder Betreuers
- Die Berücksichtigung der besonderen Bedürfnisse einzelner Mädchen- und Frauengemeinschaften, ist entscheidend für den Erfolg, als auch für die Nachhaltigkeit des Programms
- Strategien für einen Wandel müssen sich gezielt an bestimmte Mädchen- bzw. Frauengemeinschaften, sowie wichtige weitere Personen, wie Väter, Ehemänner oder Söhne, richten
- Programme müssen kulturelle Bedürfnisse berücksichtigen, wenn sie anstreben, die Teilnahme von Mädchen anzuregen oder zu erhalten

Eine Größe passt nicht allen

- es ist wichtig, sensibel mit den spezifischen Gegebenheiten der Mädchen und Frauen umzugehen, individuell und gemeinsam; ein Programm muss maßgeschneidert sein, um auf bestimmte Bedürfnisse einzugehen – eine Größe passt nicht allen.
- traditionelle, veraltete Programme haben oftmals die Auffassung „eine Größe passt allen“ und erreichen somit nicht ihre angestrebten Resultate. Solche Programme sprechen meist nur eine Minderheit von Kindern an, die bereits im Sportbereich aktiv sind, das sind typischerweise vor allem Jungs.
- Ein Nicht-Erkennen dieses Schlüsselproblems würde erklären, warum in der Vergangenheit so viele Initiativen dabei versagt haben, einen wirksamen und nachhaltigen Wandel zu bewirken

PROGRAMME FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN ERSTELLEN

Vorhandene Ressourcen und Sportanlagen nutzen

- Partnerschaften zwischen Schulen und Sportvereinen können lokale Bedürfnisse durch das gemeinsame Nutzen von Sportanlagen mithilfe des Sports besser bedienen. Häufig werden Sportanlagen der Schulen am Nachmittag, sowie an den Wochenenden kaum genutzt. Vermehrte Nutzung der Einrichtung durch Gemeinschaftssport während dieser Zeit, würde Vorteile bezüglich der Instandhaltung, Wartung, sowie Renovierungsarbeiten bieten.

Das Verfahren

- klare Ziele festlegen, um in kleinen Schritten kumulativ einen Wandel herbeizuführen
- klein anfangen - positive Beispiele finden und darauf aufbauen
- kreativ sein - im Kopf behalten, dass es nicht die eine Lösung gibt, um das Programm umzusetzen. Es sollte ein Weg gefunden werden, der auf das Programm abgestimmt ist.
- pflichtbewusst und ausdauernd handeln - Veränderung braucht Zeit
- mutig sein – Risiken eingehen

Ziele

- Der Fokus sollte auf Kooperation, nicht auf Wettbewerb liegen. Auch wenn der Wettkampfgedanke des Sports wertvoll sein kann, sollten Situationen geschaffen werden, in denen Mädchen sich wohl und zugehörig fühlen. Wird zu viel Wert auf den Wettkampf gelegt wird, könnten sich Mädchen, die wenig Erfahrung mit körperlicher Aktivität haben, entmutigt fühlen.
- Manchmal können Programme für Gleichgeschlechtliche besser sein, unter anderen Umständen sind koedukative Programme geeigneter
- Neben Athletinnen sollten zur selben Zeit auch weibliche Trainer ausgebildet werden

Schlüsselfaktoren für das Entwickeln eines erfolgreichen Programms

Spaß vermitteln

- Spaß ist der wichtigste Grund dafür, dass Mädchen und Frauen sich bewegen und aktiv Sport treiben. Jeder soll dabei Freude empfinden und positive Erfahrungen sammeln, ob mit eingeschränkten, fähigkeitsorientierten oder fitnessorientierten Voraussetzungen

Körperliche und soziale Fähigkeiten vereinen

- für Mädchen und junge Frauen ist es wichtig zu wissen, dass mehr als nur eine Aktivität angeboten wird – ein Ansatz, der verschiedene Aktivitäten beinhaltet, bietet Erfahrungen außerhalb des Bereichs Floorball
- sämtliche Sportanlagen, zu denen ein Zugang besteht, sollten berücksichtigt werden und natürlich ist Kreativität gefragt

PROGRAMME FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN ERSTELLEN

Mädchen und junge Frauen sind nicht alle gleich – was für eine Altersgruppe in einer bestimmten Gemeinschaft gilt, muss in einer anderen Gruppe bzw. Gemeinschaft nicht zwingend auch funktionieren. Es ist wichtig, die Teilnehmer zu fragen, was sie tun möchten und sie bei der Erstellung des Programms mit einzubinden.

Ausschließlich Mädchen und junge Frauen

- Recherchen und Erfahrungsberichte befürworten Programme, die ausschließlich für Mädchen und Frauen vorgesehen sind
- Sie brauchen eine Möglichkeit, auf ihre eigene Art und Weise, körperliche Aktivitäten auszuführen. Die Anwesenheit von Jungen bzw. Männern verändert oftmals, wie Mädchen sich präsentieren und schränkt somit ihre Erfahrungswelt ein.

Bereitstellung eines sicheren und unterstützenden Umfeldes

Dies ist grundlegend, besonders für diejenigen, für welche eine Teilnahme eher unwahrscheinlich ist, aufgrund von:

- mangelnden Fähigkeiten
- wenigen positiven Erfahrungen im Sportbereich
- geringem Selbstvertrauen und einem gewissen Respekt vor einer Teilnahme
- kulturelle Barrieren, Sicherheits- oder Mobilitätsaspekten
- Umgehen des Wettbewerbsdrucks
- einer selbstkritischen Einstellung gegenüber dem eigenen Körper

Ein sicheres Umfeld erlaubt es den Teilnehmern Erfahrungen zu sammeln und dabei:

- Fehler zu machen
- so akzeptiert werden, wie sie sind
- wissen, dass immer jemand da ist, der sie unterstützt und sie motiviert

Gruppen bestehend aus Gleichaltrigen

- Mädchen und junge Frauen sind gerne mit Gleichaltrigen zusammen und Programme, deren Altersspanne sehr groß ist, müssen auf extrem viele und unterschiedliche Bedürfnisse eingehen
- ältere Teilnehmer können als Gruppenleiter/ freiwillige Helfer in Programmen für jüngere Kinder eingesetzt werden, um Erfahrungen in Führungspositionen zu sammeln und zusätzlich als Vorbild zu fungieren

Grundfertigkeiten erlernen

- die Ausbildung der Basics schafft bei den Teilnehmern ein größeres Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten beim Ausführen vieler unterschiedlicher Aktivitäten
- Mädchen und junge Frauen bevorzugen vor allem Spiele, in denen sie voll und ganz gefragt sind, ohne einem Wettbewerbsdruck ausgesetzt zu sein – Regeln und Rahmenbedingungen (Material, Spielfeld, etc.) verändern und stets darauf besinnen, dass der Spaß im Vordergrund steht, nicht der Erfolg
- für den Aufbau von Vertrauen und Fertigkeiten könnten einige Mädchen und junge Frauen eine Erhöhung des Wettbewerbsdrucks fordern – für eine fortwährende Teilnahme muss eine Steigerung der Anforderungen gegeben sein

PROGRAMME FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN ERSTELLEN

Leiter/in mit Vorbildfunktion

- es ist wichtig, einen großen Wert auf die Qualität der Person zu legen, die das Projekt leitet. Diese sollte, wenn möglich, weiblich, motivierend, ermutigend und positiv eingestellt sein
- für den Teamleiter/ die Teamleiterin sollte es angemessenes Training ermöglicht werden

Ernährung

- Möglichkeiten nutzen, um über Ernährung, Gesundheit, Selbstbewusstsein und das Körperbild zu sprechen

Bekleidung und Musik

- Mädchen und junge Frauen sind oftmals selbstkritisch mit ihrem Körper und leiden von einem negativen Körperbild - Flexibilität bei der Auswahl der Bekleidung ist daher von Bedeutung. Fühlen sich die Mädchen wohler, werden sie sich auch angemessen kleiden, was eine Leichtigkeit beim Sporttreiben hervorrufen kann
- Musik als Hilfsmittel schafft eine ansprechende Atmosphäre und lockert eine angespannte Stimmung merklich auf

Fähigkeiten-Pass/Floorballabzeichen

- eine interessante Möglichkeit ist der Fähigkeiten-Pass – dieser kann verschiedene Fähigkeiten mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad beinhalten – 1,2 oder 3 Sterne
- dies ist eine gute Möglichkeit, um Leistung zu honorieren

AUFMUNTERN ZUM MITMACHEN

Diese Informationen sind für eine Vielzahl an Gemeinschaften und Bevölkerungsgruppen bestimmt. Was für eine Gruppe oder ein Mädchen ein wichtiges Thema ist, kann in anderen Gesellschaften und für andere Eltern irrelevant erscheinen, abhängig von familiären Werten und Überzeugungen. Verschiedenheiten sollten anerkannt und geschätzt werden. Jegliche Form der Diskriminierung, darunter Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, widerspricht der Philosophie des olympischen Gedankens und somit auch der olympischen Bewegung.

Die Gleichberechtigung der Geschlechter kann nur durch das gegenseitige Verständnis für einander erreicht werden. Eine Vielzahl an Angeboten, vor allem im Sport, können dieses Verständnis unterstützen.

Wie zum Mitmachen motiviert werden kann...

Vereinsorganisation und örtliche Angebote

- Floorball-Angebote können durch Schulprogramme am Nachmittag, Ferienprogramme, örtliches Vereinstraining und allgemeine Entwicklungsförderung ins Leben gerufen werden
- für Mädchen sind Vorbilder mit positiver Ausstrahlung und Einfluss wichtig
- es muss betont werden, dass sich sowohl Leistungen, als auch Bemühungen lohnen
- grundlegenden Werten des Sports, wie Fair-Play und Miteinander, sollte mehr Beachtung geschenkt werden, als dem Wettbewerbsgedanken. Der Fokus liegt somit auf motivierenden Faktoren, wie Spaß, Wohlbefinden und Sozialisation.
- helfe den Mädchen, eine grundlegende technische Basis zu schaffen und ermögliche ihnen eine angemessene soziale Unterstützung
- der Verein muss mit qualifizierten Trainern ausgestattet sein, denen der Grundgedanke bewusst ist, dass Mädchen und Jungen einer unterschiedlichen Förderung bedürfen
- Workshops nur für Mädchen, besonders auf der Ebene des Vereinssports, bieten eine Umgebung, die nicht von Wettkampf und Stress geprägt ist
- für Anfänger bedarf es einem strukturierten Programm für das Floorball spielen lernen, um ihnen die Grundfertigkeiten einfach näherzubringen
- Aktionstage laden Mädchen dazu ein, zum ersten Mal die Sportart Floorball kennenzulernen und auszuprobieren – solch ein Tag ist für jegliche Kinder bestimmt, die ein Interesse am Floorball spielen zeigen, egal welchen Alters. Es kommen dabei keine Kosten für die Teilnahme auf und niemand muss sich für eine Mitgliedschaft verpflichten. Dabei entsteht eine angenehme Atmosphäre, die geprägt ist von Vergnügen, ohne Leistungsdruck. Die Spieler lernen durch Spiele und Bewegungsaufgaben die Grundtechniken kennen
- für alle Mitglieder des Vereins/Verbands sollten gleiche Bedingungen herrschen, besonders auf der administrativen Ebene – Untersuchungen zeigen, dass weiblicher Einfluss auf die Organisation enorm wichtig ist und positive Auswirkungen auf die Kultur, sowie den Erfolg des Vereins bzw. des Verbands hat
- empfohlen wird die Einrichtung von „Second Hand“-Angeboten bzw. einer Material- und Kleiderbörse, wo gebrauchtes Floorball Equipment erworben werden kann
- sei flexibel, wenn es darum geht, Spieltage zu planen und binde das Team mit ein, denn die meisten Frauen haben eine Reihe von Verpflichtungen und müssen Job und Familie unter einen Hut bringen. Ein flexibles Umfeld wird sie - trotz Stress - dazu bewegen, das Sporttreiben fortzusetzen

AUFMUNTERN ZUM MITMACHEN

Nationale Verbände

- biete den Frauen die Möglichkeit, eine Rolle als Trainerin bzw. Betreuerin oder eine andere Führungsposition zu übernehmen – dies führt zu einer stärkeren Bindung zum Projekt
- für Mädchen- bzw. Frauenteam sollte es auch ein weibliches Traineraufgebot geben
- heuere bekannte Persönlichkeiten an, um den Verein oder das Programm zu unterstützen – ob in der Funktion als Trainer oder in der Organisations-/ Verwaltungsebene
- bemühe dich um die Organisation und Finanzierung eines Mädchencamps, allerdings muss dabei ein weiblicher Betreuer anwesend sein
- etabliere ein mehrjähriges Ausbildungsprogramm für Trainer, durch das mithilfe eines Mentors viele wertvolle Trainingserfahrungen gesammelt werden können. Die Auszubildenden arbeiten im Bereich des Nationalkaders und profitieren dort von gewissen Leistungen, sowie beruflichen Weiterbildungsmöglichkeiten
- für weibliche Trainer und Schiedsrichter sollte ein kostenfreies (Weiter-)Bildungsangebot zur Verfügung gestellt sein
- honoriere die Leistung von Mädchen und Frauen in Form von Floorball-Auszeichnungen
- der Einsatz von Vorbildern inspiriert und bestärkt Mädchen und junge Frauen
- Frauen als Mentoren können die Mädchen leiten und unterrichten – dies hilft dabei, den jüngeren Spielern, eine angenehme Lernatmosphäre zu schaffen
- gut organisierte nationale bzw. vereinsgebundene Seminare spielen eine große Rolle für die Begeisterung im Sport. Ideen und Netzwerke sind für den Erfolg des Vereins und des Programms notwendig
- in Trainerworkshops können Frauen durch Anleitung lernen, sich austauschen und Kontakte knüpfen
- unternehme außerdem internationale Austausche mit Ländern, die über ein Programm für Frauen verfügen. Dies kann sowohl Bildung, Training, als auch den Wettbewerb fördern
- überprüfe einheitliche Richtlinien dort, wo es angebracht ist

Leiter – Trainer, Eltern, Mentoren, Lehrer

- leiste Unterstützung – gib positives Feedback
- richte den Fokus gezielt auf besondere Qualitäten und Verhaltensweisen, um diese zu loben
- vermeide es, Mädchen ständig zu bewerten. Diese Erfahrung machen die meisten von ihnen ohnehin häufig genug
- es sollte sicher gestellt werden, dass technische Grundfertigkeiten früh gelehrt und angewendet werden
- baue um die Mädchen herum eine sichere Umgebung auf, damit sie ihre Gefühle und Ideen zeigen und ausdrücken können
- sprich mit den Mädchen über eine ausgewogene und gesunde Ernährung
- Spaß und Miteinander, sollte anstelle von Wettbewerb im Vordergrund stehen. Spaß hält die Motivation aufrecht und bewegt zu einer fortwährenden Teilnahme
- der Einsatz von Vorbildern und gleichaltrigen Mädchen zur gegenseitigen Unterstützung, ist von entscheidender Bedeutung, vor allem wenn Trainer und Betreuer in ihren Positionen entsprechend gefördert werden

AUFMUNTERN ZUM MITMACHEN

Schulen

- positiver Einfluss in der Schule ist wichtig, damit Mädchen sportlich aktiv werden und auch bleiben
- arbeite daran, negative Einflüsse des Sportunterrichts der Schule zu minimieren
- spreche mit den Schulen vor Ort über eine Veränderung des Sportunterrichts durch das Einführen von reinen Mädchen- und Jungenklassen, sowie das Angebot eine alternativen Form des Floorballs ohne Wettkampf.
- es gibt einfache und durchführbare Wege, um den Sportunterricht einer Veränderung zu unterziehen und die laut Untersuchungen eine langwierige Teilnahme verbessern würden.

DIE WICHTIGEN LEUTE

Die Eltern

Grundlegend für die aktive Teilnahme von Mädchen an Sportangeboten, ist der Spaß und die Unterstützung der Eltern. Diese spielen eine große Rolle, wenn es darum geht, Kindern den Zugang zum Sport zu ermöglichen. Die Art und das Ausmaß der spielerischen und sportlichen Aktivität hängt stark von der Einstellung und den Erwartungen der Eltern ab.

Die Überzeugungen sind besonders prägend in Bezug auf das Geschlecht. Im frühen Alter behandeln viele Eltern Jungen und Mädchen grundverschieden und erwarten jeweils ein ganz anderes Spielen im sportlichen Kontext.

Insbesondere Väter haben den größten Einfluss auf die Teilnahme von Kindern am Sport, vor allem bei den 14- bis 18-jährigen Mädchen.

Einschränkungen

Die Anliegen und Ängste der Eltern bezüglich Sicherheit können eine große Einschränkung für den Zugang ihrer Kinder zu Sportangeboten sein. Häufig ist die Freiheit von Mädchen durch Normen und Bestimmungen eingeschränkt, die ihnen vorschreiben, wo es für sie sicher und angemessen ist.

Die Entscheidung der Eltern, dass ihr Kind teilnehmen darf, wird beeinflusst durch: Einstellungen und das Bewusstsein gegenüber gesundheitlichen Vorteilen, Sicherheitsaspekte, Kosten, sowie die Verfügbarkeit und Erreichbarkeit von Sportangeboten. Es müssen Initiativen gefunden werden, die Zugang zu organisiertem Sport schaffen, beispielsweise durch Senkung der Kosten und Erhöhung der Vielfalt. Dies gilt besonders für Familien mit geringem Einkommen und die ländliche Bevölkerung.

Eltern haben wenig Zeit und Zeit ist ein Hauptgrund dafür, ob sie ihrem Kind die Teilnahme an organisiertem Sport erlauben oder nicht. Dies gilt besonders bei jüngeren Kindern (5-12 Jahre). Obwohl es im Allgemeinen wenige Lösungen für das Zeitproblem gibt, können Sportorganisationen dazu beitragen, die Eltern zu entlasten, beispielsweise durch Eltern-Pläne oder das Bilden von Fahrgemeinschaften.

Reduzierung der Kosten

Eltern bevorzugen Aktivitäten, die einfach zugänglich sind, eine sichere Umgebung bieten und wenig kosten. Besonders für Familien mit geringem Einkommen, spielen die Kosten eine große Rolle, wenn es darum geht, ob ihre Kinder teilnehmen dürfen.

Die größten Ausgaben belaufen sich auf die Anschaffung von Sportkleidung, Material und Beitragskosten. Ein Neukauf der Sportschuhe ist ein unvermeidbarer Kostenaufwand. Die Reduzierung der Kosten für Sportausrüstungen ist jedoch möglich, indem man „Second-Hand“-Angebote einführt, wo Kleidung, aus der andere Kinder bereits herausgewachsen sind, sowie Material erworben werden kann. Ebenso könnte vielleicht der Verein Ausrüstungen verleihen.

DIE WICHTIGEN LEUTE

Die Trainerin / der Trainer

Die Trainerin / der Trainer ist einer der wichtigsten Personen im Umfeld junger weiblicher Athleten und hat somit großen Einfluss darauf, ob ein Mädchen seine sportliche Karriere fortsetzt oder aufgibt. Trainer tragen sowohl Anteil am Erfolg eines Athleten, jedoch auch daran, wenn eine Karriere vorzeitig beendet wird.

Trainer haben einen wichtigen Einfluss auf die Einstellung und mentale Entwicklung junger Sportler, besonders durch ihr eigenes Verhalten. Legen sie ein autoritäres Verhalten an den Tag, zeigen wenig Offenheit und sind nicht bereit, über gewisse Dinge zu diskutieren, kann das ein Kind dazu bewegen, mit dem Sport aufzuhören.

Der Trainer/ die Trainerin muss kompetent sein, über die nötigen Fähigkeiten im Floorball verfügen und wissen, wie er/sie diese den Kindern beibringen kann. Um das Verhältnis zwischen Spielern und Trainer zu verbessern und eine Teilnahme zu steigern, sollte der Coach wissen, dass es deutliche Unterschiede zwischen dem Trainieren von Mädchen und Jungen gibt.

Die Trainerin / der Trainer muss um die Notwendigkeit von Spaß beim Training wissen, mit Motivation bei der Sache sein und jede Teilnahme belohnen.

Vorbildfunktion

Es ist wichtig, die Erfolge von Sportlerinnen wahrzunehmen und sie als Vorbilder für andere Mädchen und Frauen, sowie die gesamte Sportgemeinschaft einzusetzen. Vorbilder unterschiedlicher Herkünfte sind ein Weg, um Mädchen/ Frauen zu motivieren, die eigene Sportkarriere weiterzuverfolgen bzw. mit dem Sporttreiben oder Freizeitaktivitäten zu beginnen.

Vorbilder, die Einfluss auf das Sporttreiben junger Mädchen haben, verändern sich im Laufe der Zeit. In der frühen Kindheit sind vor allem die Eltern das Vorbild für Kinder. Später, in der Schulzeit, nehmen besonders Freunde und Lehrer diese Rolle ein. Mit zunehmendem Alter erfüllen dann bekannte Sportler, Trainer und Prominente diese Funktion. Gute Vorbilder müssen keine Ausnahmesportler sein, besser ist es wenn sie aus der Schule (Mitschüler oder Lehrer) oder von zu Hause (Eltern oder Geschwister) bekannt sind.

Die Aufgabe eines Mentors sollte keinesfalls unterschätzt werden. Eins-zu-eins-Interaktionen, sowie der Einsatz von Vorbildern in der Öffentlichkeit, erregt Aufmerksamkeit und zeigt den Leuten, welche wichtige Funktion Frauen haben. Während immer mehr Mädchen und Frauen sportlich aktiv sind, sieht man dennoch nur wenige von ihnen in leitenden Führungspositionen, welche zumeist den Fokus einer Organisation ausmachen.

Übernehme eine Führungsrolle, um Frauen die Möglichkeit zu bieten, ihrerseits leitende Funktionen zu erhalten und am Sport teilzunehmen.

Praktische Tipps für Eltern, um Mädchen zum Floorballspielen zu bewegen

Für ein erfolgreiches Aktivitätsangebot für Kinder braucht es nicht nur Spieler, sondern auch Eltern als Unterstützung. Hier kannst du nachlesen, wie du im Team deiner Tochter mitwirken kannst – schon der kleinste Beitrag kann eine Menge bewegen.

WARUM muss ich mich einbringen?

- dein Mitwirken zeigt, dass du dein Kind und dessen Interessen unterstützt
- dein Engagement gibt deinem Kind Selbstvertrauen
- das geteilte Interesse für sein Hobby wird eure Eltern-Kind-Beziehung stärken
- du kannst deinem Kind dabei helfen, ein Interesse für sportliche Aktivitäten zu entwickeln, was ihnen für den Rest ihres Lebens nützen wird

WIE kann ich mich einbringen?

- **Freiwilligenarbeit:** Es wäre großartig, wenn sich so viele Eltern wie möglich in die organisierte Aktivitäten des Teams einbringen.
- schau dir das Training an: Dein Kind wird dich zwar nicht die ganze Zeit dabei haben wollen, aber ihm wird es gefallen, wenn du ab und zu Präsenz zeigst.
- beobachte das Spiel deiner Tochter: Teile die Erfahrungen mit ihr.
- schaut euch gemeinsam mit Freunden ein Spiel an: Die Kinder können viel lernen, wenn sie anderen beim Spielen zusehen und mit ihren Freunden oder Teamkameraden darüber sprechen.

Warum ist eine Teilnahme gut für Mädchen?

- sie macht Spaß
- körperliche Aktivität fördert die Gesundheit auf lange Sicht
- sie verbessert das Selbstbild und das Selbstbewusstsein
- erlernen neuer Fähigkeiten – sowohl körperlich, als auch sozial
- Mädchen, die im Sport aktiv sind, haben verbesserte geistige Fähigkeiten
- sie entwickeln Gefühl der Zugehörigkeit

Was hält Mädchen von einer Teilnahme ab?

- fehlender Zugang zu Aktivitäten und den entsprechenden Örtlichkeiten
- Zeitmangel der Eltern oder fehlende häusliche Unterstützung
- niemand, der gemeinsam mit ihnen teilnimmt
- kulturelle und soziale Ansichten
- Teilnahmekosten
- fehlende Zuversicht
- negativer Einfluss durch Gleichaltrige
- der Konflikt zwischen dem Wunsch körperlich aktiv zu sein und weiblich zu erscheinen

Die Rolle der Eltern für Mädchen

Teilnahme

- Das Maß der sportlichen Beteiligung sollte immer zwischen Eltern und Kind abgestimmt werden
- Eltern sollten nicht ständig beim Training ihrer Kinder zusehen. So fühlen sie sich nicht ständig beobachtet und können sich besser auf das Training konzentrieren. Natürlich ist es dennoch gut ab und an dabei zu sein, zum Beispiel wenn das Kind eine neue Fähigkeit erlernt hat, die es präsentieren möchte

Mobilität

- Idealerweise sollte sich die Trainingsstätte in der Nähe befinden, damit die Kinder auch eigenständig dort hingelangen können
- Stattdessen können selbstverständlich auch Fahrgemeinschaften mit Spielerinnen gebildet werden, die in der Nähe wohnen. So müssen Eltern nicht zu jedem Training fahren und die Teilnahme ihres Kindes wird nicht durch ihren Zeitplan eingeschränkt.

Erfahrungen teilen

- Verbringe draußen Zeit mit deinem Kind und spielt gemeinsam mit Schläger und Ball. Gib ihm viele positive Rückmeldungen. Sogar eine kurze Zeit, die ihr zusammen verbringt, wird deinem Kind Motivation geben, weiterzumachen.
- Die meisten Kinder möchten Spiele älterer Kinder oder Erwachsener ansehen. Ermögliche ihnen die Erfahrung, gemeinsam mit Freunden, ein solches Spiel anzuschauen, denn dadurch können sie eine Menge lernen.

Unterstützung

- Es ist wichtig zu realisieren, dass auch Misserfolg und Enttäuschungen einem Kind helfen, sich weiterzuentwickeln. Es kann also nicht darum gehen, ein Spiel um jeden Preis gewinnen zu wollen.
- Ein Spiel kann auch erfolgreich sein, ohne dass es dafür einen Preis oder eine Belohnung gibt. Die erste Frage, die man einem Kind nach dem Spiel stellen sollte, lautet demnach nicht: „Habt ihr gewonnen?“, sondern „Hat es Spaß gemacht?“ oder „Bist du zufrieden?“

Sei ein guter Beobachter

Beobachte deine Tochter während des Spiels, doch beachte ein paar Regeln:

- Nur positiver Zuspruch
- Rufe keine Verbesserungsvorschläge herein, während die Kinder spielen oder trainieren – dies hat negative Auswirkungen auf den Spaß und ihren Spieltrieb. Wenn dein Kind auf dem Feld ist, sollte es sich auf das Spiel konzentrieren und nicht auf Ratschläge von außen.
- Dein Kind soll lernen, auf dem Feld richtige Entscheidungen selbst zu treffen. Während des Spiels sollten Anweisungen lediglich von Mentoren und Trainern auf der Bank kommen.
- Zeige gegenüber den Schiedsrichtern und Trainern Respekt. Oftmals kann das Verhalten von Eltern auf der Tribüne furchtbar peinlich für das Kind sein, nicht zu erwähnen das schlechte Beispiel, was diese Eltern dabei abgeben.
- Anstelle von Kritik, sollte den Organisatoren und Freiwilligen Hochachtung gezollt werden, denn ohne sie hätte dein Kind überhaupt nicht die Chance, Floorball zu spielen.

GRUNDLEGENDE REGELN DES SPIELS

- Floorball ist ein Mannschaftssport, gespielt mit 2 Teams à 3-5 Feldspieler und einem Torhüter (abhängig vom Alter der Spieler und der Spielfeldgröße).
- Die gesamte Größe des Spielfeldes beträgt 40m x 20m, jedoch spielen Junioren auf einem kleineren Feld mit kleineren Toren.
- Das Team, welches während des Spiels die meisten Tore erzielt, gewinnt.
- Der Ball wird grundsätzlich mit dem Schläger gespielt, jedoch darf er mit dem Körper oder Fuß kontrolliert werden.
- Beim Floorball ist es nicht erlaubt:
 - den Schläger des Gegners festzuhalten, zu schlagen oder wegzuziehen
 - den eigenen Schläger zwischen die Beine des Gegners zu bringen, um einen Ball zu spielen
 - den Ball absichtlich mit der Hand zu spielen
 - den Ball mit dem Fuß oder Schläger über Kniehöhe zu spielen
 - den Gegner festzuhalten, zu schubsen oder zu blocken
 - ohne Schläger zu spielen
 - auf dem Boden liegend zu spielen
 - im Sprung den Ball zu spielen
 - mit dem Bein oder Fuß zu einem Mitspieler zu passen
- Die Spielzeit ist in Perioden unterteilt. Die Anzahl und Dauer ist abhängig vom Alter der Spieler und dem Niveau des Spiels. Allgemein dauert ein Mini-Floorball-Spiel 2x 10-15 Minuten, Junioren spielen 3 x 15 Minuten und Erwachsene in 3 Perioden à 20 Minuten.

Mitarbeit in einem Team

Ein großes Problem für Mädchen-Teams ist der Mangel an freiwilligen Helfern. Jedes Team benötigt viele Helfer im Hintergrund, damit alles glatt läuft – viele Menschen, die jeweils einen kleinen Teil leisten, sind besser, als wenn eine Person alles alleine machen muss.

Trainer: Jemand mit Trainererfahrung ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Informationen zum Thema Trainieren und über das Spiel Floorball können vom örtlichen Verein, regionalen und nationalen Verbänden, sowie vom IFF eingeholt werden.

Aufwärmen und Cool-down: Vor und nach jedem Training bzw. Spiel sollte es ein Aufwärmprogramm, sowie ein Cool-down geben, wie beispielsweise langsames Laufen oder Dehnen. Biete dich an und übernehme hierbei ein paar Übungen, vielleicht mit jemand anderem zusammen. Dies entlastet den Trainer und gibt ihm Zeit, die weiteren Teile des Trainings vorzubereiten.

Organisator für Veranstaltungen: Es ist gut, wenn es pro Jahr mehrere Mannschaftsveranstaltungen gibt, die nichts mit dem Floorball spielen an sich zu tun haben, beispielsweise eine Weihnachtsfeier oder eine Party zum Saisonbeginn. Dies ist eine gute Möglichkeit, damit sich die Kinder und auch die Eltern gegenseitig besser kennenlernen können. Ebenso ist es ein hervorragender Anlass, um Eltern für ihr Engagement zu danken. Natürlich können solche Veranstaltungen mit anderen Mannschaften des Vereins gemeinsam durchgeführt werden.

Öffentlichkeitsarbeit/ Webseite: Eine Webseite, die das Team repräsentiert, ist ein einfacher Weg, um zu kommunizieren, wenn diese regelmäßig auf den neusten Stand gebracht wird. Dazu gehören die aktuellen Trainingszeiten, Spielergebnisse und Neuigkeiten weiterer Veranstaltungen. Berichte und Aktualisierungen können von mehreren Personen verfasst und direkt auf die Homepage gestellt oder mit anderen Webseiten verlinkt werden.

Material-Wart: Es ist gut, wenn bei Spielen oder beim Training jemand anwesend ist, der sich um das Equipment kümmert. Diese Person kann Bälle und Hütchen bereitstellen und sich darum kümmern, dass diese nach dem Training oder Spiel wieder eingesammelt werden. Stellt sicher, dass ein Erste-Hilfe-Kasten vorhanden ist und die wichtigsten Dinge darin enthalten sind. Kinder müssen oftmals daran erinnert werden, ihre Sachen beisammen zu halten – ihren Schläger, Schuhe, Brille, Trinkflasche, etc., im Team könnten bestimmte Eltern diese Aufgabe übernehmen.

Kassenwart: Kümmere dich um ein Bankkonto, Sorge dafür, dass Rechnungen bezahlt werden und sammle die Vereinsbeiträge ein. Damit nimmt der Kassenwart dem Team-Manager eine große Aufgabe ab.

Team-Manager: Diesem obliegen die Hauptaufgaben im Bereich der Organisation und Kommunikation. Er bildet das Glied zwischen den Trainern und Eltern und stellt sicher, dass jeder ausreichend informiert ist. Der Team-Manager kümmert sich außerdem um Trainerausbildungen, Turnieranmeldungen, sowie weitere Formalitäten. Dazu gehört auch das Einberufen von Elternsitzungen.

Spielleiter: Nimmt ein Team offiziell am Spielbetrieb teil, so ist es oftmals dazu verpflichtet, mindestens ein Turnier pro Saison auszurichten. Dafür werden Leute benötigt, welche die Zeit stoppen, die Punktestände verfolgen und die Vollständigkeit aller Spielerberichte sicherstellen. Funktionäre sind für diese Aufgaben unerlässlich.

Die Ausrüstung

Im Floorball wird nicht allzu viel Material benötigt, jedoch gibt es ein gewisses Grundinventar, das berücksichtigt werden sollte. Für junge Spieler besteht eine grundlegende Ausrüstung aus Hallensportschuhen, Schläger und Augenschutz.

Schuhe: Bei der Auswahl von Schuhen, die zum Floorball spielen getragen werden sollen, gib Acht auf den Halt und die Elastizität des Schuhs bei plötzlichen Stopps und Richtungswechseln.

Schläger

Länge: Ein Floorballschläger hat die richtige Länge, wenn er aufrecht stehend mit der Kelle auf dem Boden, bis zum Bauchnabel reicht. Ein zu langer Schläger ist schwierig zu händeln und verschlechtert die Spielbedingungen. Mit einem zu kurzen Schläger kann ebenfalls nicht optimal gespielt werden und dieser ist außerdem schlecht für den Rücken.

Flex: Zu der Länge des Schlägers kommt außerdem die Schaftstärke (Flex). Diese besagt, wie stark sich der Schaft des Schlägers biegen kann. Je größer die Flex, desto biegsamer ist der Schaft. Kinderschläger sollten so flexibel sein, dass sie jeglichen Kraftaufwand des Spielers aushalten können. Ein biegsamer Schaft hilft dabei, den Ball besser zu kontrollieren. Grundsätzlich haben Kinderschläger eine Flex von 30mm oder mehr.

Kelle: Die Kelle ist der individuellste Part des Schlägers, denn diese kann nach den Vorlieben des Spielers geformt und gestaltet sein, soweit wie es das Regelwerk erlaubt. Viele Kellen sind bereits vorgeformt. Die Form und Härte wirkt sich auf das Passspiel, sowie das Schießen aus. Bei Kinderschlägern sollte die Kelle nicht zu hart sein – eine weichere Kelle hilft beim Schuss dabei, zusätzliche Kraft einzusetzen und gibt außerdem ein besseres Ballgefühl.

Schutzbrillen: Es ist für alle Spieler von Vorteil, beim Spiel eine Schutzbrille zu tragen, um Verletzungen im Augenbereich vorzubeugen. Bei der Auswahl einer Brille sollte darauf geachtet werden, dass diese passt und die Brillengläser (zumeist aus Plastik) eine entsprechende Qualität vorweisen.

Torhüter: Der Torhüter trägt einen Helm mit integrierter Schutzmaske, ein gepolstertes Trikot, sowie Hose, Knie- und Ellenbogenschoner, sowie manchmal auch Handschuhe.

Gesunde Ernährung

Junge Spieler, die sich weiterentwickeln, erwerben Kraft und Ausdauer, genauso wie bestimmte Fertigkeiten und Taktiken des Spiels. Deshalb müssen sie lernen, wie man sich gesund ernährt, also welche Nahrung und welche Getränke ihnen dabei helfen, gute Athleten zu werden.

Gesunde Nahrung hilft dem Körper robuster zu werden, fördert die Beweglichkeit und Kraft und verhindert die Bildung von Säure in den Muskeln während des Trainings. Vernünftige Snacks, eine ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung bilden den Grundstein für ein optimales Wachstum des Körpers.

Gute Ernährung junger Athleten beinhaltet ausreichend Kohlenhydrate – diese stellen Energie für Muskeln und Gehirn bereit; Eiweiß – gut für die Regeneration des Gewebes und den Muskelaufbau; ein gewisses Maß an gesundem Fett; sowie viele Vitamine und Mineralien. Flüssigkeit, die beim Schwitzen verloren geht, muss wieder aufgenommen werden. Bewege dein Kind dazu, Wasser zu trinken, anstelle von Softgetränken oder Säften. Wasser ist gesünder und außerdem preisgünstiger.

FINANZIERUNG VON NEUEN PROGRAMMEN FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

Die Realität zeigt, dass die Mehrheit der Sponsorengelder in den Herrensport fließt. Also sollte bei der Planung eines neuen Programms für Mädchen und Frauen nach anderen Möglichkeiten gesucht werden, dieses zu finanzieren – nicht die üblichen Wege über staatliche Unterstützung oder Firmensponsoring.

Alternative Optionen der Finanzierung

Eine der besten ... ist nicht Geld, sondern Geräte und Material. Statt einer Geldspende sind Firmen eher dazu bereit, ihre Produkte zur Verfügung zu stellen, wenn im Gegenzug für sie geworben und sie in der Öffentlichkeit repräsentiert werden. Von dieser Möglichkeit profitieren beiden Parteien.

Wird beispielsweise neues Material für das Programm benötigt, sollte sich überlegt werden, welche Firmen dieses gratis oder zu reduzierten Preisen zu Verfügung stellen würden. Bevor diese kontaktiert werden, muss klar sein, was man ihnen als Gegenleistung anbieten kann. Vielleicht eine Werbefläche auf der Homepage oder einer Bande? Oder aber die Möglichkeit einen Verkaufsstand auf einer eurer Veranstaltungen? Wichtig ist, kreativ zu sein und sich genügend Gedanken darüber zu machen, was das Programm, die Teilnehmer und man selbst für Dinge, die benötigt werden, selbst aufbringen können, um das Projekt ins Rollen zu bringen.

Beispiele

Beispiel 1: T-Shirts

Jeder Teilnehmer soll ein T-Shirt erhalten. In diesem Fall sollte ein örtliches Bekleidungs- oder Sportgeschäft kontaktiert werden und sie darum bitten, die T-Shirts zu spenden. Im Gegenzug könnte man auf Ausschreibungen, Plakaten und Flyern des Programms für sie werben. Alternativ kann man die T-Shirts auch kaufen und eine Firma mit der Bedruckung beauftragen. Diese kann dann ihr eigenes Logo mit aufbringen und erhält zusätzlich eine Anzeige auf der Homepage.

Beispiel 2: Material

Ihr braucht zusätzliches Material für das Nachmittagsangebot in einer Schule. Entscheidet darüber, was wirklich gebraucht wird – seid realistisch und nicht gierig. Kontaktiert einen Hersteller für Floorball Equipment und bittet um dessen Unterstützung. Als Gegenleistung könnt ihr einen Verkaufstag veranstalten, an dem die Firma ihre Produkte in in Schule oder Verein verkaufen darf.