



Mädchenfußball

Fußball ist eine der beliebtesten Sportarten der Welt. Trotzdem spielen in vielen Vereinen immer noch weniger Mädchen als Jungen. Das Projekt Mädchenfußball möchte das ändern. Es soll Mädchen motivieren, Fußball auszuprobieren, ihre Fähigkeiten zu verbessern und gemeinsam Spaß am Sport zu haben. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener ist egal, denn auch diese Fertigkeiten können sich durch das Projekt weiterentwickeln.

Die Projektleitungen Nele Söhne und Marie Schmitt haben uns erzählt, wie sie überhaupt auf das Projekt gekommen sind: „Frau Neukirch hat uns von der Projektwoche erzählt und gefragt, ob wir Ehemaligen Lust hätten, etwas zu machen. Also habe ich Marie geschrieben, ob wir was machen sollen. Denn es waren noch nicht so viele sportliche Aktivitäten dabei und wir beide spielen schon sehr lange Fußball“, berichtet Nele.

Der Ablauf ähnelt einem Fußballtraining. Jeder Tag startet mit Aufwärmtraining, Passübungen, Torschussübungen und am Ende spielen sie, was auch am beliebtesten ist. Jedoch ist es nicht dasselbe jeden Tag, sondern sie machen auch verschiedene Übungen wie z.B. Parcours, der eine Kombination aus Kraft, Ausdauer und Koordination ist. Ebenso ist das Zirkeltraining wichtig, bei dem man sich aufwärmt und die Muskeln dehnt, um sich beim eigentlichen Spielen nicht zu verletzen.

Das Ziel des Projekts ist es „im besten Fall mehr Mädels zum Fußball zu begeistern, weil der Mädchenfußball gerade hier in der Region noch sehr wenig verbreitet ist“, erzählt Nele. Ein weiteres Ziel ist natürlich, dass die Mädchen Spaß haben und sich diese Woche bewegen.





👉 Lisa Bures, Louisa Wolsfeld