

Neue Wege im Mädchen- und Frauenfußball

Ein Forschungsüberblick seit 2015



Heinz Reinders

Frauenfußball Akademie

Ein Kooperationsprojekt des
Lehrstuhls Empirische Bildungsforschung mit dem
Sportzentrum der Julius-Maximilians-
Universität Würzburg

Campus Hubland Nord
Oswald-Külpe-Weg 86
D-97074 Würzburg

Fon +49 (931) 318 5563

info@frauenfussball-akademie.de
www.frauenfussball-akademie.de

ISBN: 978-3-945459-63-8
ISSN: 3056-4638
DOI: 10.25972/OPUS-46235

Dieses Dokument wird bereitgestellt durch
OPUS Würzburg, ein Publikationsservice der
Universitätsbibliothek Würzburg

Universitätsbibliothek Würzburg
Am Hubland
97074 Würzburg

Tel.: +49 (931) - 318 59 06
Fax: +49 (931) - 318 59 70

opus@uni-wuerzburg.de





Aus dem Inhalt

Flutlichter - die wichtigsten Erkenntnisse

	Für Spielerinnen	7
	Für Trainer:innen	9
	Für Verbandsfunktionär:innen	11
	Für die Presse	13
	Anstoß zu diesem Überblick	15
1	Mädchen- & Frauenfußball als Forschungsfeld	19
2	Wie wurde der Forschungsstand ermittelt?	23
3	Die zentralen Themen der Forschung seit 2015	29
4	Gesund spielen und gesund bleiben	33
5	Mädchen bei Jungen: der bessere Weg?	43
6	Was kennzeichnet leistungsfähige Spielerinnen?	53
7	Wie entwickeln sich Mädchen zu leistungsfähigen Spielerinnen?	63
8	Wer kommt zum Fußball und wer bleibt?	75
9	Trainerinnen im weiblichen Fußball	83
10	Was wir bisher wissen und was nicht	93
11	Folgerungen für die Förderung durch Verbände	103

Klare Ansprache

Das Verwenden der Fußballsprache gehört zu den Klassikern der Rhetorik. Reingrätschen, das Ding reinmachen, eine gelbe oder rote Karte bekommen, Fair Play zeigen. Das sind nur einige von vielen Beispielen.

Dieses Review zu dem, was wir aktuell über die optimale Talentförderung von Mädchen und Frauen im Fußball wissen, ist keine Rhetorik. Dieses Review enthält wissenschaftliche Fakten, die wissenschaftlichen Kriterien unterliegen: Transparent, kritisierbar und eine gute Grundlage für stets neues Wissen zur Verbesserung der Praxis. Es ist keine Rhetorik, kein sogenanntes gefühltes Wissen oder „Das machen wir schon immer so“.

Denn diese drei Player betreiben sehr übles Foulspiel mit dem, was die Förderung im Sinne der Spielerinnen in Wirklichkeit benötigt: Reflexion darüber, wie wir in der Praxis handeln, warum wir so handeln und was die Auswirkungen für Fußballerinnen jedweden Alters sind.

Rhetorik verbessert keine Bedingungen für Talente

Denn pure Rhetorik entledigt uns der Notwendigkeit, sachliche Argumente anzubringen. Rhetorik, zumal von Sportverbänden mit Macht und politischem Gewicht, gefährdet die Sichtbarkeit

sachlich begründeter Argumente. Viel zu oft hat diese Rhetorik durch die gegebene Macht dazu geführt, dass Spielerinnen benachteiligt wurden und noch immer werden:

Fußball ist für Frauen unschicklich, Mädchen sind Jungs erst ab der Pubertät körperlich unterlegen, Mädchen bei Jungen werden die besseren Fußballerinnen. Das alles war und ist Rhetorik jenseits der Faktenlage. Mit Macht durchgesetzt.

Gefühltes Wissen ist ein Widerspruch in sich.

Denn Wissenschaft fühlt nicht, sie liefert rationale Grundlagen zur Minderung von Fehlentscheidungen. Gefühltes Wissen unterliegt diesem strengen Kriterium nicht. Es kann machen, was es will – auch und gerade mit Spielerinnen.

„Das machen wir schon immer so“ ist der häufigste Grund für Fehlentscheidungen zulasten von Talenten. Weil es subjektiv, unhinterfragbar und nicht transparent ist. Viele Trainer:innen berufen sich in ihren Entscheidungen auf tradierte Handlungen. Allein der Umstand, dass sie es über die Jahre mit immer wieder unterschiedlichen Spielerinnen und somit mit individuellen Persönlichkeiten zu tun haben, verbietet es, vergangene Erfahrungen auf neue Schützlinge zu übertragen. Erfahrung ist wichtig, um

die richtigen Fragen zu stellen. Sie ist unhinterfragt nicht geeignet, endgültige Antworten zu geben.

Tradiertes Handeln liefert keine Antworten

Dieses Review zeigt, dass wir mittlerweile aus wissenschaftlicher Sicht mehr wissen, als wir immer gedacht haben. Es zeigt aber auch, welche Fragen wir noch stellen müssen, um Entscheidungen noch besser begründen zu können.

Rhetorik, gefühltes Wissen und tradiertes Handeln gehören dafür nicht einmal mehr auf die Auswechsel-, geschweige denn auf die Trainer:innen-Bank. Sie gehören allenfalls auf die Tribüne.

Denn wer Eltern beispielsweise rät, ihre Töchter sollten möglichst lange bei Jungen trainieren und spielen, und dabei verschweigt, dass damit nach derzeitigem Kenntnisstand die Verletzungsgefahr bis hin zu vermehrten Gehirnerschütterungen steigt, handelt grob fahrlässig. Um nur eines der Beispiele dafür zu nennen, welchen Schaden vermeintliches Wissen in der Praxis anrichtet.

Dieses Review ist eine klare Ansprache für eine reflektierte und kritische Diskussion über neue Wege im Mädchen- und Frauenfußball. Eine klare Ansage vor allem an diejenigen, die Verantwortung für Spielerinnen tragen und damit Macht haben.

Es ist ungewöhnlich für deutsche Wissenschaftler:innen, eine solch klare Ansage zu machen. Seit Gründung des

Nachwuchsförderzentrums für Juniorinnen als Vorläufer der Frauenfußball-Akademie ist die wiederkehrende Erfahrung, dass wissenschaftlich belegbare und kritisierbare Forschung von den drei Playern Rhetorik, gefühltes Wissen und tradiertes Handeln wiederholt ignoriert oder mutwillig und grob gefoult wird. Zum Nachteil der Spielerinnen.

Klare Ansage zur Reflexion

Dabei wäre der Dialog so simpel: sich an einen Tisch setzen, einander zuhören und Fragen stellen. Dieser Band zu „Neuen Wegen im Mädchen- und Frauenfußball“ enthält so manche Antwort darauf, warum sich die Förderpraxis ändern sollte. Dieser Band bietet aber auch eine Menge Anlass für Fragezeichen hinter bisherigen Gewohnheiten. Gleichzeitig ergeben sich zahlreiche kritische Fragen an die Forschung und deren Umsetzung in die Praxis selbst.

Die Gemeinsamkeit zwischen Förderpraxis und Wissenschaft ist dabei, dass beide sich grundsätzlich immer kritisch hinterfragen lassen müssen.

Denn es gibt keine endgültigen Gewissheiten ... auf beiden Seiten!

Heinz Reinders

Würzburg im September 2026



Die Wurzeln des organisierten Frauenfußballs liegen im Großbritannien des späten 19. Jahrhunderts. Als erstes dokumentiertes Frauenspiel nach Verbandsregeln gilt die Begegnung am 7. Mai 1881 in Edinburgh.



Flutlicht für Spielerinnen

Dein Spiel. Dein Weg. Du zählst.

1



Du musst nicht alles aushalten.

Deine Gesundheit zählt, körperlich und seelisch. Auch Erschöpfung oder Zyklusbeschwerden verdienen Aufmerksamkeit – Unterstützung zu suchen, ist kein Zeichen fehlenden Ehrgeizes.

2



Dein Talent braucht kein Jungentrikot.

Du musst nicht bei Jungen spielen, damit dein Talent zählt. Entscheidend ist ein Team, das dich passend fordert, dir Spielzeit gibt und deine Gesundheit ernst nimmt – ein gutes Juniorinnenteam ist keine zweite Wahl.

3



Dein Spiel ist mehr als deine Sprintzeit.

Du bist mehr als deine Sprintzeit oder deine Laufkilometer. Dein Blick für das Spiel, deine Entscheidungen und dein Zusammenspiel mit anderen gehören genauso zu deiner Leistung.

4



Deine Zukunft steht in keiner Kaderliste.

Ein Testwert oder eine Nichtnominierung legt deine sportliche Zukunft nicht endgültig fest. Gute Förderung begleitet deinen Weg und nimmt auch deine Ziele in Schule, Ausbildung oder Studium ernst.

5



Dein Teamgefühl zählt. Dein Ehrgeiz auch.

Du darfst dich im Team wohlfühlen und trotzdem sportlich mehr wollen. Wenn die Bedingungen nicht mehr passen, bedeutet ein Vereinswechsel nicht, dass du den Fußball aufgibst.

6



Deine Ideen zählen. Auch als Trainerin.

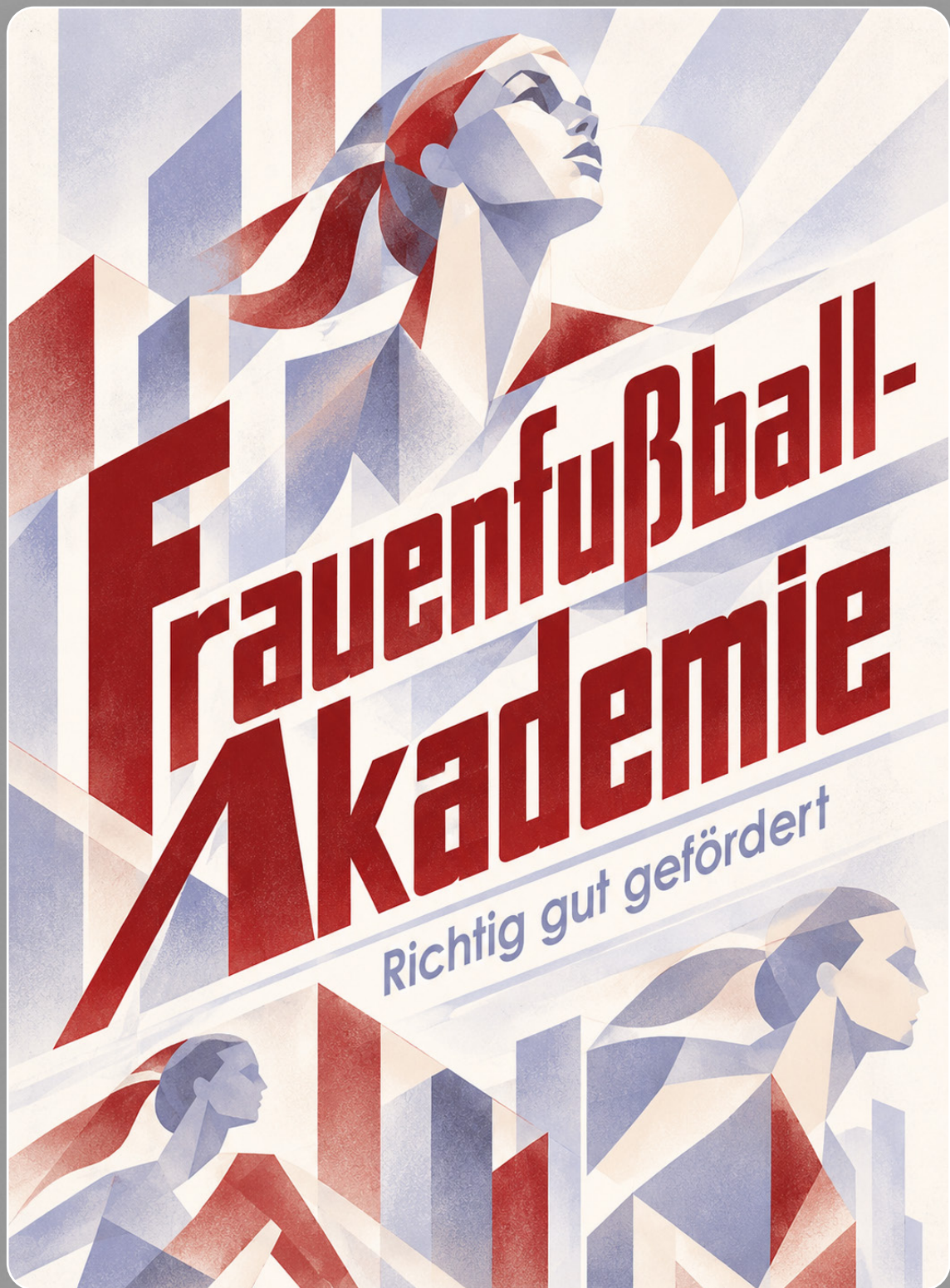
Dein Platz im Fußball kann auch an der Seitenlinie sein – als Trainerin mit eigenen Ideen. Auf diesem Weg solltest du nicht nur Zugang zu Lehrgängen bekommen, sondern auch Begleitung und echte Möglichkeiten, Verantwortung zu übernehmen.

7

Auch deine Förderung muss dazulernen.

Nicht nur du sollst dich weiterentwickeln – auch deine Förderung muss dazulernen. Deine Erfahrungen und Rückmeldungen gehören dazu, wenn beurteilt wird, ob Training und Unterstützung wirklich zu dir passen.





In Deutschland blieb Frauenfußball in den 1920er Jahren eine Randerscheinung. Fußball galt als „Männersport“, Spielerinnen stießen auf Ablehnung und Spott. Erst 1930 entstand in Frankfurt mit dem 1. Deutschen Damen-Fußball-Club eine erste organisierte Frauenfußballgruppe.



Flutlicht für Trainer:innen

Besser fördern. Reflektiert fordern.

1



Prävention einplanen. Beschwerden ernst nehmen.

Plane Verletzungsprävention fest ein und nimm Erschöpfung, Energieversorgung, Zyklusbeschwerden und psychische Belastung ernst. Bei gesundheitlichen Auffälligkeiten geht es um passende fachliche Hilfe, nicht um eigene Diagnosen.

2



Förderqualität prüfen statt Jungenfußball voraussetzen.

Bewerte Förderwege nach Trainingsqualität, Spielzeit und passender Herausforderung – nicht nach der Annahme, Jungenfußball sei grundsätzlich besser. Beziehe bei älteren Juniorinnen Erschöpfung und mögliche zusätzliche Verletzungsrisiken ausdrücklich in die Entscheidung ein.

3



Fähigkeiten testen. Leistung im Spiel beurteilen.

Verbinde Athletiktests mit Spielbeobachtungen, etwa im Vier-gegen-vier. Entscheidend ist, ob eine Spielerin ihre Fähigkeiten passend zu ihrer Position und zur jeweiligen Spielsituation einsetzen kann.

4



Lernziele setzen. Übergänge begleiten.

Nutze Diagnostik für nächste Lernziele, nicht als endgültiges Urteil über Talent. Begleite den Übergang zu den Frauen mit klaren Rollen, nachvollziehbaren Spielzeitperspektiven und einer Abstimmung sportlicher Anforderungen mit Schule und Ausbildung.

5



Ziele erfragen. Zugehörigkeit stärken.

Frage deine Spielerinnen, was sie sportlich erreichen möchten und was sie am Dabeibleiben hindert. Schaffe ein Lernklima, das Zugehörigkeit und sportlichen Ehrgeiz verbindet, statt beides gegeneinander auszuspielen.

6



Kolleginnen unterstützen. Verantwortung teilen.

Unterstütze Kolleginnen durch fachlichen Austausch, Zugang zu Netzwerken und Gelegenheiten, Verantwortung zu übernehmen. Gute Unterstützung erweitert Handlungsmöglichkeiten, statt Trainerinnen aus vermeintlicher Rücksicht weniger zuzutrauen.

7

Wissen anwenden. Wirkung überprüfen.

Nutze vorhandene Erkenntnisse und überprüfe regelmäßig, ob deine Maßnahmen die beabsichtigte Entwicklung unterstützen. Beziehe die Rückmeldungen deiner Spielerinnen ein und passe dein Vorgehen an, statt aus einer Gewohnheit eine Gewissheit zu machen.





1955 verbot der DFB seinen Vereinen, Frauenfußball anzubieten oder Frauenabteilungen zu gründen – begründet mit vermeintlichen gesundheitlichen Schäden und fehlender „Schicklichkeit“. Frauen spielten dennoch außerhalb der DFB-Strukturen weiter. Erst am 31. Oktober 1970 hob der Verband das Verbot wieder auf.



Flutlicht für Verbandsfunktionär:innen

Entwicklung ermöglichen. Die Spielerin sehen.

1



Machen Sie Gesundheit zum Förderstandard.

Sichern Sie regelmäßige Prävention und erreichbare medizinische, ernährungsbezogene und psychologische Unterstützung. Hohe Leistungsanforderungen ohne passende Betreuung sind kein tragfähiges Förderkonzept.

2



Schaffen Sie starke Juniorinnenstrukturen.

Schaffen Sie leistungsstarke Juniorinnenstrukturen, statt Jungenfußball pauschal zum bevorzugten Förderweg zu erklären. Ein langfristiger Zusatznutzen ist nicht belegt; Risikohinweise für ältere Juniorinnen gehören in jede Abwägung.

3



Entwickeln Sie eigene Maßstäbe für Spielerinnen.

Schaffen Sie passende Referenzwerte für Spielerinnen, statt Maßstäbe aus dem Männerfußball ungeprüft zu übernehmen. Leistungsbewertung muss körperliche Voraussetzungen mit technischer und taktischer Wirksamkeit im Spiel verbinden.

4



Sichern Sie Entwicklungswege, nicht nur Auswahlplätze.

Messen Sie Nachwuchsförderung nicht allein an Auswahlkader, sondern an tragfähigen Wegen in den Erwachsenenfußball. Sichern Sie Entwicklungsmöglichkeiten auch jenseits früher Auswahlentscheidungen und begleiten Sie den Übergang einschließlich Schule und Ausbildung.

5



Öffnen Sie Zugänge. Schaffen Sie Bleibeperspektiven.

Zählen Sie nicht nur Neueintritte, sondern untersuchen Sie, wer bleibt, wechselt oder aufhört – und warum. Bauen Sie Zugangsbarrieren ab und schaffen Sie erreichbare Angebote, die soziale Zugehörigkeit und sportliche Entwicklung ermöglichen.

6



Schaffen Sie Laufbahnen, nicht nur Lehrgänge.

Sorgen Sie dafür, dass aus Trainerinnenlizenzen verantwortliche Aufgaben und tragfähige Laufbahnen werden. Dazu gehören transparente Stellenbesetzungen, fachliche Begleitung und Arbeitsbedingungen, die unterschiedliche Lebenssituationen berücksichtigen.

7



Prüfen Sie Wirkungen, statt Fortschritt zu behaupten.

Begründen Sie Ihre Programme mit Forschung und prüfen Sie ihre Wirkungen – einschließlich unerwünschter Folgen. Wissenslücken sind kein Grund, vorhandene Erkenntnisse zu ignorieren.





Frauenfußball- Akademie

Richtig gut gefördert

Mehr Möglichkeiten.
Mehr Horizonte.
Mehr von dem,
was in ihr steckt.
Heute für morgen.



Talente
von heute.
Starke
Persönlichkeiten
von morgen.

Nach der Aufhebung des DFB-Verbots 1970 entwickelte sich der Frauenfußball rasch: Überall entstanden Mannschaften und erste Ligen. 1974 wurde erstmals eine Deutsche Meisterschaft ausgetragen. Trotz des Wachstums blieb der Frauenfußball gesellschaftlich und sportpolitisch noch deutlich benachteiligt.



Flutlicht für die Presse

Alte Gewissheiten auswechseln. Geschichten neu schreiben.

1



Gesundheit ist mehr als ein heiles Knie.

Gesunde Spielerinnen brauchen mehr als verletzungsfreie Knie: Prävention, ausreichende Energieversorgung, individuelle Zyklusbeschwerden und psychisches Wohlbefinden gehören zusammen. Vereine gestalten die Bedingungen dafür entscheidend mit.

2



Jungenfußball: Ein Karrierebonus ist nicht belegt.

Dass talentierte Mädchen durch das Spielen bei Jungen langfristig erfolgreicher werden, ist bislang nicht belastbar nachgewiesen. Für ältere Juniorinnen bestehen zugleich Hinweise auf höhere Erschöpfung und eine stärkere Belastung durch bestimmte Verletzungen.

3



Laufstark ist nicht automatisch spielstark.

Wer die meisten Kilometer läuft, spielt nicht automatisch den besten Fußball. Entscheidend ist, wie eine Spielerin Athletik, Technik und taktische Entscheidungen in konkreten Spielsituationen verbindet.

4



Talente brauchen Perspektiven, nicht nur Kaderplätze.

Frühe Leistungstests liefern Hinweise, aber keine Gewissheit über spätere Karrieren. Gute Nachwuchsförderung eröffnet Lerngelegenheiten und begleitet den Übergang in den Erwachsenenfußball – statt nur früh auszuwählen.

5



Vereinsaustritt ist nicht gleich Fußballeusstieg.

Mädchen zu gewinnen ist nur der Anfang: Sie brauchen erreichbare Mannschaften, Zugehörigkeit und sportliche Perspektiven. Wer einen Verein verlässt, hat nicht zwangsläufig das Interesse am Fußball verloren.

6



Trainerinnen brauchen Chancen, nicht nur Lizenzen.

Eine Trainerinnenlizenz allein schafft noch keine berufliche Perspektive. Internationale Studien zeigen, wie fehlende Anerkennung, Geschlechterstereotype und ungünstige Arbeitsbedingungen den Weg in verantwortliche Aufgaben erschweren können.

7

Nicht alles geklärt. Genug, um zu handeln.

Die Forschung reicht aus, um Förderpraxis begründet weiterzuentwickeln – nicht, um jede Frage für beantwortet zu erklären. Vorhandenes Wissen muss genutzt, neue Maßnahmen müssen auf ihre Wirkung geprüft werden.



Anstoß zu diesem Überblick

Im Jahr 2027 steht die nächste Weltmeisterschaft im Frauenfußball auf dem Terminkalender. In Deutschland wird die aktuelle Debatte vor allem durch die weitere Professionalisierung des Spitzenfußballs und die Frage geprägt, wie international konkurrenzfähig der deutsche Frauenfußball noch ist. Der Anspruch, dauerhaft zur Weltspitze zu gehören und zumindest teilweise an die außergewöhnliche Dominanz der 1990er- und 2000er-Jahre anzuknüpfen, steht dabei in einem zunehmenden Spannungsverhältnis zur tatsächlichen Entwicklung des internationalen Wettbewerbs.

Einzelne Erfolge überdecken strukturelle Mängel

Daran ändern auch die wiederkehrenden Erfolge der Juniorinnen-Nationalmannschaften nur bedingt etwas. Die deutsche U17 gewann seit 2015 fünf Europameistertitel und bleibt damit die erfolgreichste Nation dieses Wettbewerbs. Bereits bei der U19 und spätestens im Übergang zur U20 wird das Bild jedoch weniger eindeutig. Die U19 erreichte seit 2015 mehrfach das EM-Finale, ohne einen Titel zu gewinnen. Der letzte Europameistertitel dieser Altersklasse stammt aus dem Jahr 2011. Die U20 kam bei den Weltmeisterschaften seit 2015 nicht über das Viertelfinale hinaus. Für die U20-Weltmeisterschaft 2026 qualifizierte sich Deutschland nach

dem Verpassen der U19-EM 2025 gar nicht.

Auch im Frauenbereich sind große Einzelerfolge nicht ohne Weiteres mit einer dauerhaften strukturellen Dominanz gleichzusetzen. Die olympische Goldmedaille 2016 war zweifellos ein herausragender Erfolg. Deutschland beendete die Vorrunde damals allerdings hinter Kanada auf Platz zwei und gewann anschließend die K.-o.-Spiele gegen China, Kanada und Schweden.

Auch die EM-Finalteilnahme 2022 zeigt, dass deutsche Mannschaften weiterhin in der Lage sind, bei großen Turnieren bis in die entscheidenden Spiele vorzudringen. Sie beantwortet jedoch nicht die strukturelle Frage, ob Ausbildung, Talententwicklung und Vereinsfußball langfristig mit den dynamisch wachsenden internationalen Konkurrenten Schritt halten.

Wie tiefgreifend der deutsche Frauenfußball derzeit im Umbruch ist, zeigt auch die Neuordnung der Frauen-Bundesliga. Nach einem zwischenzeitlich offenen Konflikt zwischen den Bundesligavereinen und dem Deutschen Fußball-Bund über Organisation und Vermarktung verständigten sich beide Seiten inzwischen darauf, die Verantwortung für Durchführung und Vermarktung der höchsten Spielklasse ab der Saison 2027/28 auf den Frauen-Bundesliga FBL e. V. zu übertragen. Die strukturelle Neuordnung des Spitzenbereichs macht deutlich, dass die bisherigen Modelle

nicht mehr als selbstverständlich gelten können. Dasselbe sollte für die Nachwuchsförderung gelten.

Die Frauenfußball-Akademie nimmt daher die Weltmeisterschaft 2027 zum Anlass, den empirischen Wissensstand zur Förderung im Mädchen- und Frauenfußball systematisch zusammenzutragen. Ziel ist nicht, aus einzelnen Studien fertige Rezepte abzuleiten. Vielmehr soll geklärt werden, welche Annahmen der gegenwärtigen Förderpraxis empirisch gestützt werden, wo Forschung ihnen widerspricht und an welchen Stellen die Evidenz noch nicht ausreicht. Zwei Thesen bilden dabei den Ausgangspunkt.

Deutschland wird den internationalen monetären Wettbewerb im Frauenfußball mittelfristig kaum überholen können. Vereine und Ligen in England, Spanien oder den USA verfügen bereits über erhebliche finanzielle und strukturelle Vorteile.

These 1: Deutschland kann international durch innovative und evidenzorientierte Wege der Talententdeckung und Talentförderung wieder konkurrenzfähiger werden.

Gerade deshalb liegt eine besondere Chance des deutschen Fußballs in einem Bereich, der nicht ausschließlich

durch Kapital entschieden wird: in einer systematischen, transparenten und wissenschaftlich reflektierten Talententdeckung und Talentförderung.



Die zweite These schließt unmittelbar daran an und richtet den Blick auf die handelnden Akteur:innen. Die zentrale Basis jeder Talententwicklung sind zunächst die Vereine. Dort beginnen Fußballbiografien, dort wird regelmäßig trainiert und dort werden Spielerinnen über Jahre begleitet. An den Stützpunkten, in Regional- und Landesauswahlen sowie in den Nationalmannschaften treffen anschließend Trainer:innen und Funktionär:innen Auswahl- und Förderentscheidungen mit erheblicher Reichweite. Sie entscheiden darüber, wer in das verbandliche Fördersystem aufgenommen wird, welche Spielerinnen weitere Entwicklungsgelegenheiten erhalten und wer dieses System wieder verlässt.

Diese Entscheidungen sind nicht neutral. Sie beruhen auf Vorstellungen darüber, was Talent ist, wie es erkannt werden kann und welche Entwicklungswege als besonders erfolgversprechend gelten. Genau deshalb tragen die für Auswahl und Förderung verantwortlichen

Personen auch Verantwortung dafür, die wissenschaftliche Grundlage ihres Handelns zu kennen und ihre eigenen Routinen immer wieder daran zu überprüfen.

These 2: Die Verantwortlichen in den Verbänden müssen ihre Auswahl- und Förderpraxis kontinuierlich durch wissenschaftlichen Erkenntnisse reflektieren, wenn Nachwuchsförderung zu einem internationalen Wettbewerbsvorteil werden soll.

Gerade hier bestehen Zweifel, ob die gegenwärtigen Strukturen bereits ausreichend auf die Besonderheiten des Mädchenfußballs zugeschnitten sind.

Konzepte aus dem männlichen Nachwuchsleistungsfußball lassen sich nicht ohne Weiteres übertragen. Die deutlich geringere Spielerinnendichte verändert beispielsweise Einzugsgebiete, Fahrzeiten, Konkurrenzsituationen und die Möglichkeiten, regional homogene Leistungsgruppen zu bilden.

Hinzu kommt die Frage, in welchem Umfang geschlechtsspezifische Erkenntnisse zu Gesundheit, Entwicklung und Trainingssteuerung tatsächlich Eingang in Ausbildungsphilosophien und Lizenzlehrgänge finden. Mädchen und Frauen benötigen dabei eine andere Fußballlehre. Ihre spezifischen Entwicklungs- und Gesundheitsbedingungen dürfen in einer zeitgemäßen Ausbildung nicht unsichtbar bleiben.

Ein vergleichbarer Diskussionsbedarf besteht bei der Gestaltung der Wett-

bewerbsstrukturen. Die Abschaffung der U17-Bundesliga Nord/Nordost und Süd hat für viele Vereine eine wichtige überregionale Leistungsebene beseitigt. Gerade für Vereine außerhalb der großen Profistrukturen besitzen solche Wettbewerbe neben ihrem sportlichen Wert auch symbolisches Kapital: Sie erhöhen Sichtbarkeit, schaffen Vergleichsmöglichkeiten und können entscheidend dafür sein, regionale Talente an einen Standort zu binden.

Besonders kritisch wird es dort, wo weitreichende Strukturentscheidungen mit empirischer Evidenz begründet werden, diese Evidenz aber wissenschaftlich nicht nachvollzogen werden kann. In einem rund 40-minütigen Gespräch mit der DFB-Vizepräsidentin Prof. Silke Sinning, Ulrike Ballweg als Sportlicher Leiterin der Talentförderung Frauen und Mädchen sowie Larissa Kneisel als Koordinatorin Frauen im Fußball wurde der Frauenfußball-Akademie der vom DFB als Evaluation bezeichnete Prozess erläutert, der zur Abschaffung der U17-Bundesliga geführt hatte. Als empirische Grundlage wurde dabei unter anderem eine Masterarbeit angeführt. Diese wurde trotz wiederholter Nachfrage nicht zur wissenschaftlichen Einsicht für diesen Forschungsüberblick zur Verfügung gestellt.

Gerade dieser Vorgang verweist auf ein grundsätzliches Problem. Wer eine strukturell weitreichende Entscheidung mit wissenschaftlicher Evidenz begründet, muss diese Evidenz auch überprüfbar machen. Wissenschaftliche Fundierung setzt Transparenz über Daten, Methoden und Schlussfolgerungen voraus. Ohne diese Möglichkeit bleibt die Berufung auf Evidenz zunächst eine Be-

hauptung. Und dies unabhängig davon, ob die getroffene Entscheidung am Ende richtig oder falsch war.

Ein zweites Beispiel betrifft das im deutschen Nachwuchsfußball verbreitete Paradigma, besonders leistungsfähige Juniorinnen möglichst lange in Jungmannschaften spielen zu lassen. Der hier zusammengetragene Forschungsstand rechtfertigt eine solche allgemeine Förderregel bislang nicht.

Ein langfristiger Leistungsvorteil lässt sich nicht nachweisen. Gleichzeitig liegen erste Hinweise darauf vor, dass insbesondere in den höheren Jugendaltersklassen zusätzliche gesundheitliche Risiken bestehen. Gerade vor dem Hintergrund der hohen Belastung durch schwere Knieverletzungen im weiblichen Fußball sollte deshalb nicht allein gefragt werden, ob das Spielen bei Jungen anspruchsvoller ist, sondern ob dieser zusätzliche Anspruch nachweislich entwicklungsförderlich und gesundheitlich vertretbar ist.

Neue Wege im Mädchen- und Frauenfußball

Mit diesem Forschungsüberblick ist deshalb ausdrücklich ein Angebot verbunden: die Nachwuchs- und Talentförderung im Mädchenfußball stärker auf wissenschaftliche Evidenz zu beziehen und diese im kritisch-reflexiven Dialog zwischen Forschung, Vereinen, Verbandstrainer:innen und Funktöner:innen weiterzuentwickeln. Der vorliegende Forschungsüberblick trägt die

ationale und internationale empirische Forschung seit 2015 systematisch zusammen. Dabei wird deutlich, dass der häufig zu Recht beklagte Gender Data Gap nicht mehr als Begründung dafür dienen kann, vorhandene Erkenntnisse unberücksichtigt zu lassen. Die Wissensbasis ist in einzelnen Bereichen weiterhin lückenhaft und methodisch unterschiedlich belastbar. Sie ist zugleich erheblich breiter, als es die noch junge Forschungstradition zum Mädchen- und Frauenfußball vermuten lässt.

Zahlreiche Befunde aus über zehn Jahren praxisnaher Forschung an der Frauenfußball-Akademie werden inzwischen international ergänzt oder bestätigt. Das gilt nicht für jede Einzelstudie, bietet aber eine empirische Grundlage, um zentrale Annahmen der Nachwuchsförderung zu prüfen und die Förderpraxis zu verbessern.

Dass dieses Wissen unvollständig bleibt, spricht nicht gegen seine Nutzung. Forschung liefert überprüfbare Befunde und Grundlagen für bessere Entscheidungen – gerade für einen Leistungssport, der Training, Diagnostik und Ergebnisse fortlaufend verbessern will.

Im Gegenteil: Wer von Spielerinnen verlangt, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln, sollte denselben Anspruch auch an die Systeme stellen, in denen sie gefördert werden.

Und an sich selbst als Trainer:innen, die Verantwortung für die jungen Spielerinnen tragen.

1 Mädchen- und Frauenfußball als Forschungsfeld



Die Forschung zum Frauenfußball wächst rasant. Ihr Blick aber bleibt eher selektiv: Besonders viel Aufmerksamkeit erhalten erwachsene Leistungsspielerinnen, ihre körperlichen Voraussetzungen und ihre Gesundheit. Über den Einstieg von Mädchen, ihren Verbleib im Verein und die Karrierewege von Trainerinnen wissen wir deutlich weniger. Wer neue Förderwege entwickeln will, braucht deshalb einen Forschungsüberblick, der vorhandenes Wissen und seine Grenzen gleichermaßen sichtbar macht.

Der Mädchen- und Frauenfußball hat in den vergangenen Jahren eine Entwicklung genommen, die sich mittlerweile auch in der sportwissenschaftlichen Forschung deutlich widerspiegelt. Gestiegene Teilnehmerinnenzahlen, zunehmend professionalisierte nationale und internationale Wettbewerbe sowie eine größere öffentliche Aufmerksamkeit haben dazu beigetragen, dass Spielerinnen und ihre spezifischen Leistungs-, Gesundheits- und Entwicklungsbedingungen stärker in den Fokus der Forschung gerückt sind.

Dabei ist der Frauenfußball keineswegs erst in jüngster Zeit zum wissenschaftlichen Gegenstand geworden. Neu ist viel-

mehr die Geschwindigkeit, mit der sich das Forschungsfeld ausdifferenziert. Okholm Kryger et al. (2022) identifizierten in einer der ersten umfassenden Bestandsaufnahmen bereits 1.634 Originalarbeiten zum wettbewerbsorientierten Mädchen- und Frauenfußball. Gleichzeitig zeigte sich eine deutliche Konzentration der Forschung auf erwachsene und leistungsorientierte Spielerinnen sowie auf sportmedizinische und leistungsbezogene Fragestellungen.

Diese Entwicklung hat sich seitdem noch einmal erheblich beschleunigt. Mulvenna et al. (2026) identifizierten allein 373 Arbeiten, die für die Coachingpraxis im Frauenfußball relevant sind. Am häu-

figsten untersucht wurden physische Leistungsmerkmale, technisch-taktische Leistungsparameter sowie Fragen von Reifung und Talentidentifikation. Mehr als die Hälfte der Arbeiten bezog sich auf erwachsene Spielerinnen und etwa die Hälfte auf den Elitefußball.

Deutlich seltener untersucht wurden dagegen beispielsweise Lern- und Vermittlungsprozesse, die Ausbildung von Trainer:innen oder die sozialen und kulturellen Bedingungen des Coachings. Noch deutlicher wird das Wachstum mit Blick auf den Nachwuchsbereich. Adams et al. (2026) konnten in einem aktuellen Scoping Review 294 Arbeiten zur Leistung, Gesundheit und Entwicklung von Nachwuchsfußballerinnen einschließen.

Seit 2020 erhebliche Konjunktur der Forschung

Mehr als die Hälfte dieser Studien wurde seit 2020 veröffentlicht. Auch hier zeigt sich allerdings eine klare thematische Gewichtung: 40 Prozent der Arbeiten beschäftigen sich mit körperlichen Leistungsvoraussetzungen, weitere 17 Prozent mit Verletzungen und 14 Prozent mit biomechanischen Fragestellungen. Psychologische, ernährungsbezogene oder trainingswissenschaftliche Fragen sind demgegenüber deutlich schwächer vertreten.

Die gestiegene Zahl an Studien darf deshalb nicht mit einer gleichmäßigen Entwicklung des Wissens über den Mädchen- und Frauenfußball verwechselt werden. Vielmehr entsteht zunehmend das Bild eines Forschungsfeldes mit ausgeprägten Konjunkturen. Besonders

viel wissen wir inzwischen über die bereits leistungsorientiert spielende Frau: über ihre physischen Voraussetzungen, ihre Belastungen im Training und Wettkampf, über Verletzungen, gesundheitliche Risiken und zunehmend auch über frauenspezifische Aspekte wie Menstruationszyklus oder Energieverfügbarkeit.

Deutlich weniger wissen wir darüber, unter welchen Bedingungen Mädchen mit dem Fußball beginnen und dauerhaft im Verein bleiben, welche Entwicklungswege tatsächlich in den leistungsorientierten Erwachsenenfußball führen oder welchen Einfluss die konkrete Trainings- und Vereinsumwelt auf diese Entwicklung besitzt.

Noch deutlicher fällt die Lücke bei Trainerinnen aus. Während Frauen auf dem Spielfeld wissenschaftlich zunehmend sichtbar werden, liegen über ihre Karrierewege, Arbeitsbedingungen und Erfahrungen als Trainerinnen insbesondere für Deutschland bislang vergleichsweise wenige empirische Befunde vor.

Auch methodisch ist die Forschungslandschaft nicht ausgewogen. Leistungsdiagnostik, Verletzungsforschung, Physiologie und Matchanalyse sind überwiegend quantitativ ausgerichtet. Spielerinnen werden dabei vermessen, beobachtet oder hinsichtlich bestimmter Leistungs- und Gesundheitsmerkmale verglichen.

Qualitative Zugänge finden sich wesentlich häufiger dort, wo es um subjektive Erfahrungen, Karrierewege, soziale Barrieren oder die Situation von Trainerinnen geht. Beide Perspektiven sind notwendig, beantworten jedoch unterschiedliche Fragen.

Zu wissen, mit welcher Geschwindigkeit eine Spielerin sprintet, welche Belastungen während eines Spiels auftreten oder mit welcher Wahrscheinlichkeit bestimmte Verletzungen vorkommen, liefert andere Erkenntnisse als die Frage, wie Spielerinnen ihre Förderung erleben, weshalb sie ihre Karriere fortsetzen oder beenden oder unter welchen Bedingungen Frauen den Weg in eine Trainerinnenposition finden. Ein umfassender Forschungsstand muss deshalb beide Perspektiven zusammenführen.

Für Deutschland stellt sich diese Frage in besonderer Weise. Gerade zur Talentidentifikation und Talententwicklung von Nachwuchsspielerinnen hat sich über mehrere Jahre eine empirische Forschungstradition entwickelt. Andere Themen sind bislang nur punktuell untersucht. Der internationale Forschungsstand ermöglicht deshalb zu prüfen, inwieweit deutsche Befunde auch in anderen Fußballsystemen Bestand haben, wo internationale Forschung bereits

weiter ist und welche institutionellen Bedingungen abweichende Ergebnisse erklären können.

Der vorliegende Forschungsüberblick trägt empirische Studien seit 2015 zu Mädchen und Frauen als Fußballspielerinnen sowie zu Trainerinnen zusammen. Im Mittelpunkt stehen Gesundheit und Wohlbefinden, Leistungsanforderungen und Spielverhalten, Talentidentifikation und Talententwicklung, Zugänge und Entwicklungsbedingungen sowie die Situation von Trainerinnen. Ausgangspunkt ist jeweils die deutsche Forschung, deren Befunde durch internationale Studien bestätigt, erweitert oder kontrastiert werden.

Ziel ist eine Einordnung der vorhandenen Wissensbasis: Was wissen wir bereits empirisch belastbar über Mädchen und Frauen im Fußball? Wo stößt dieses Wissen an seine Grenzen? Und welche Fragen bleiben für Forschung und Fußballpraxis offen?



Adams, T., Waterworth, S., Lewis, T., Datson, N., Harkness-Armstrong, C., Lowry, R., Freeman, P., & Harkness-Armstrong, A. (2026). The performance, health and development of youth women's footballers: A systematic scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 21(2), 1192-1223. <https://doi.org/10.1177/17479541251411068>

Mulvenna, C., Evans, N., Brady, A., McCall, A., Datson, N., Emmonds, S., & Okholm Kryger, K. (2026). A scoping review of the research supporting coaching practice in women's football – As the game grows the research strives to keep up. *Science and Medicine in Football*, 10(2), 161-170. <https://doi.org/10.1080/24733938.2025.2488525>

Okholm Kryger, K., Wang, A., Mehta, R., Impellizzeri, F. M., Massey, A., & McCall, A. (2022). Research on women's football: A scoping review. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 549-558. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1868560>

2 Wie wurde der Forschungsstand ermittelt?



Dieser Überblick bündelt knapp 100 empirische Arbeiten zum Mädchen- und Frauenfußball seit 2015. Ihre Auswahl folgt klaren Kriterien und werden nach Themen, untersuchten Personengruppen und Methoden geordnet. Berücksichtigt wird auch, ob Veröffentlichungen auf neuen oder bereits verwendeten Daten beruhen. So lässt sich nachvollziehen, welche Bereiche gut untersucht sind und wo unser Wissen noch begrenzt ist.

Der vorliegende Band verfolgt nicht das Ziel, die Wirkung einer einzelnen Intervention oder die Stärke eines bestimmten Zusammenhangs metaanalytisch zu bestimmen. Im Mittelpunkt steht vielmehr die Frage, wie sich die empirische Forschung zum Mädchen- und Frauenfußball seit 2015 entwickelt hat, welche Personengruppen und Themen dabei im Vordergrund stehen und an welchen Stellen bislang nur eine schmale empirische Basis vorhanden ist.

Die Recherche folgt damit der Logik eines Scoping Reviews bzw. einer Evidence Map: Nicht ein möglichst eng definierter Outcome, sondern Breite, Struktur und Schwerpunktsetzung eines Forschungs-

feldes sollen sichtbar gemacht werden. Dieses Vorgehen entspricht dem Grundgedanken von PRISMA-ScR, wonach Scoping Reviews insbesondere dazu dienen, Umfang und Struktur eines heterogenen Forschungsfeldes systematisch zu erfassen und aufzubereiten.

2.1 Auswahl der Studien

Berücksichtigt wurden empirische Arbeiten, die zwischen dem 1. Januar 2015 und dem 8. September 2026 veröffentlicht wurden und sich mit Mädchen oder Frauen als Fußballspielerinnen oder mit Frauen als Trainerinnen im Fußball be-

schäftigen. Unter Fußball wird dabei ausschließlich Association Football bzw. Soccer verstanden. Studien zu Futsal, Beach Soccer, Rugby, American Football, Australian Football oder anderen Football-Varianten wurden nicht berücksichtigt. Gleiches gilt für Untersuchungen, in denen Fußballerinnen lediglich Teil einer übergeordneten Sportstichprobe waren, ohne dass die Ergebnisse für sie separat ausgewiesen oder eindeutig rekonstruierbar waren.

Die Recherche wurde bewusst methodenoffen angelegt. Eingeschlossen wurden quantitative Untersuchungen ebenso wie qualitative Studien und Mixed-Methods-Designs. Damit werden so-

sen von Entwicklungs- und Karriereverläufen berücksichtigt. Entscheidend für den Einschluss war nicht die Methode, sondern der empirische Charakter der Arbeit. Reviews und Meta-Analysen wurden deshalb nicht als Primärstudien in den Forschungsbestand aufgenommen, wohl aber genutzt, um die Vollständigkeit der Recherche zu prüfen und weitere Primärarbeiten über deren Referenzlisten zu identifizieren.

Als wissenschaftlich belastbar wurden in erster Linie Beiträge aus Peer-Review-Zeitschriften sowie empirische Kapitel in wissenschaftlichen Sammelbänden berücksichtigt. Bei grauer Literatur wurden strengere Kriterien angelegt.



Die Studien der Frauenfußball-Akademie

An der FFA werden seit 2014 zahlreiche Studien zur optimalen Talentförderung im weiblichen Nachwuchsfußball durchgeführt. Hierzu zählen neben umfangreichen Befragungen von Spielerinnen, Trainer:innen und Familien differenzierte Leistungsdiagnostiken sowie Interventionsstudien.

Die FFA verfügt mittlerweile über umfangreiche Datensätze von mehr als 1.000 Spielerinnen inklusive Leistungskennwerten im motorischen, psychologischen und fußballspezifischen Bereich.

Die FFA ist die einzige Forschungsakademie im weiblichen Fußball und die Studien werden im Rahmen dieses Forschungsüberblicks im Infobereich diesen Formats gesondert präsentiert, da sie sich spezifisch auf die Situation des Mädchen- und Frauenfußballs in Deutschland beziehen.

wohl klassische leistungsdiagnostische und sportmedizinische Untersuchungen als auch Interviews, Beobachtungsstudien, ethnografische Zugänge oder Analy-

Arbeiten wurden nur dann einbezogen, wenn es sich mindestens um eine Dissertation handelte, die an einer wissenschaftlich ausgewiesenen Hochschule

eingereicht wurde und deren empirische Anlage nachvollziehbar dokumentiert war. Bachelor- und Masterarbeiten, Tagungsabstracts, Verbandsberichte, Projektberichte und nicht begutachtete Praxispublikationen wurden nicht in den Kernbestand aufgenommen. Damit sollte verhindert werden, dass die inhaltliche Breite des Forschungsüberblicks mit einer Absenkung der Anforderungen an die Quellenqualität erkauft wird.

Die Suche wurde mehrstufig vorgenommen. Ausgangspunkt waren zunächst aktuelle Scoping Reviews zum Frauenfußball insgesamt sowie zu einzelnen Teilbereichen wie Nachwuchsentwicklung, Gesundheit, Performance und Coaching. Deren Primärstudien wurden mit deutsch- und englischsprachigen Suchkombinationen zu girls' football, women's football, female soccer, female football players, female coaches, talent development, injury, health, menstrual cycle, mental health, performance und coaching sowie den entsprechenden deutschen Begriffen ergänzt. Zusätzlich wurden Referenzlisten einschlägiger Arbeiten und nachfolgende Publikationen zentraler Forschungsgruppen überprüft. Auf diese Weise sollten gerade solche Arbeiten erreicht werden, die bei einer ausschließlich titel- oder schlagwortbasierten Suche leicht unberücksichtigt bleiben.

Eine weitere Eingrenzung betrifft den Gegenstand des vorliegenden Beitrags. Studien über Schiedsrichterinnen, Medienberichterstattung, Fans oder Zuschauer:innen wurden ebenso ausgeschlossen wie rein organisationale oder ökonomische Analysen, sofern Spielerinnen oder Trainerinnen nicht selbst Gegenstand der empirischen Untersuchung waren.

Diese Themen sind für die Entwicklung des Frauenfußballs ohne Zweifel bedeutsam, beantworten aber eine andere Frage. Im Zentrum des vorliegenden Überblicks stehen die Bedingungen, unter denen Mädchen und Frauen Fußball spielen, sich als Spielerinnen entwickeln und als Trainerinnen arbeiten.

2.2 Einordnung der Forschung

Nach Entfernung von Dubletten und der Prüfung von Titel und Abstract wurde für die nachfolgende thematische Analyse ein Kernbestand von 91 empirischen Arbeiten gebildet. Für jede Studie wurden Erscheinungsjahr, Untersuchungsland, untersuchte Personengruppe, methodischer Zugang und inhaltlicher Schwerpunkt erfasst. Dabei wurde zwischen quantitativen, qualitativen und Mixed-Methods-Studien unterschieden. Quantitative Arbeiten umfassen sowohl

- **experimentelle und**
- **Interventionsdesigns, als auch**
- **Querschnitts-,**
- **Längsschnitt-,**
- **Kohorten-,**
- **Register-,**
- **Leistungs- und**
- **Matchanalysen.**

Als qualitativ wurden insbesondere

- **Interview-,**
- **Fokusgruppen-,**
- **ethnografische und**
- **vergleichbare Designs**

codiert. Eine Studie wurde nur dann als Mixed Methods eingeordnet, wenn quantitative und qualitative Daten tatsäch-

lich Bestandteil desselben Forschungsdesigns waren und nicht lediglich unterschiedliche Informationsquellen nebeneinander berichtet wurden.

Für die regionale Einordnung wurde nicht die institutionelle Zugehörigkeit der Autor:innen herangezogen, sondern der Ort bzw. die Population der Untersuchung. Als deutsche Forschung werden demnach Arbeiten bezeichnet, deren Daten in Deutschland erhoben wurden oder für die eine deutsche Stichprobe separat ausgewiesen werden kann. Eine Studie deutscher Autor:innen mit ausschließlich englischen Spielerinnen gilt entsprechend als internationale und nicht als deutsche Studie. Umgekehrt wird eine Untersuchung ausländischer Autor:innen mit einer Stichprobe aus der Frauen-Bundesliga dem deutschen Forschungsstand zugerechnet. Diese Unterscheidung ist deshalb relevant, weil nicht die Herkunft der Forschenden, sondern die jeweils untersuchten Fußball- und Entwicklungsbedingungen miteinander verglichen werden sollen.

Inhaltlich wurden die Arbeiten sieben übergeordneten Bereichen zugeordnet:

- **Verletzungen und Verletzungsprävention,**
- **frauenspezifische Gesundheit,**
- **psychische Gesundheit und Wohlbefinden,**
- **physische und spielbezogene**

Leistungsforschung,

- **Talentidentifikation und Talententwicklung,**
- **Zugang und Teilnahmebedingungen sowie**
- **die Situation von Trainer:innen.**

Diese Cluster wurden nicht als voneinander unabhängige Forschungsfelder verstanden. Gerade neuere Studien



verbinden beispielsweise Menstruationsgesundheit mit Verletzungen, Talententwicklung mit psychologischen Merkmalen oder Coaching mit dem Wohlbefinden von Spielerinnen. Für die deskriptive Darstellung wurde dennoch jeweils ein primärer Schwerpunkt vergeben, um Entwicklungen des Forschungsfeldes über die Zeit sichtbar machen zu können.

Eine weitere Unterscheidung ist für die Interpretation der Befunde bedeutsam. Mehrere Publikationen greifen auf dieselben Kohorten oder zumindest teilweise identische Stichproben zurück. Das gilt etwa für mehrjährige Verletzungsregister, wiederholte Analysen von Talentförderprogrammen oder Studien,

in denen aus einem Datensatz unterschiedliche Fragestellungen bearbeitet werden. Für die Beschreibung des Publikationsaufkommens werden diese Arbeiten als eigenständige Studien gezählt. Bei der inhaltlichen Bewertung der Evidenz werden sie dagegen nicht als voneinander unabhängige Replikationen interpretiert. Zeigen drei Publikationen aus derselben Kohorte einen vergleichbaren Zusammenhang, ist dies etwas anderes als drei voneinander unabhängige Untersuchungen mit unterschiedlichen Stichproben. Diese Differenzierung wird in der folgenden Darstellung dort berücksichtigt, wo sie für die Bewertung der Belastbarkeit eines Befundes relevant ist.

Der so gebildete Forschungsbestand wird im Folgenden zunächst in seiner

zeitlichen, thematischen und methodischen Struktur beschrieben. Anschließend werden die einzelnen Forschungsbereiche genauer betrachtet. Dabei folgt die Darstellung jeweils derselben Logik: Ausgangspunkt ist zunächst der Forschungsstand in Deutschland.

Erst danach wird gefragt, ob internationale Arbeiten die deutschen Befunde bestätigen, erweitern oder zu abweichenden Ergebnissen gelangen. Auf diese Weise soll nicht lediglich Literatur zusammengetragen, sondern erkennbar werden, welches Wissen für den deutschen Mädchen- und Frauenfußball tatsächlich vorliegt und an welchen Stellen internationale Forschung bislang Erkenntnisse bereitstellt, die in Deutschland selbst noch nicht gewonnen wurden.



3 Die zentralen Themen der Forschung seit 2015



Mehr als vier Fünftel der ausgewerteten Studien wurden seit 2020 veröffentlicht. Im Mittelpunkt stehen Verletzungen, frauenspezifische Gesundheit und Talententwicklung, häufig bei Spielerinnen im Leistungsfußball. Über den Zugang von Mädchen zum Fußball, ihren langfristigen Verbleib im Verein und die Situation von Trainerinnen wissen wir deutlich weniger. Trotz wachsender Forschung bleiben damit wichtige Fragen der Vereins- und Förderpraxis offen.

Auf den ersten Blick ist die Entwicklung eindeutig: Der Mädchen- und Frauenfußball ist in der Forschung angekommen. Für den Zeitraum seit 2015 konnten für den vorliegenden Überblick 142 empirische Arbeiten identifiziert werden, von denen 91 den festgelegten Einschlusskriterien entsprechen. Bemerkenswert ist dabei weniger die absolute Zahl als ihre zeitliche Verteilung.

Zwischen 2015 und 2019 erschienen im hier berücksichtigten Forschungsbestand insgesamt 24 Studien. Seit 2020 sind es 118. Allein für die Jahre 2023 und 2024 lassen sich 49 Arbeiten nachweisen. Der vorläufige Höchststand wird 2024 mit 27 Veröffentlichungen erreicht.

Auch wenn Publikationszahlen nicht unmittelbar mit wissenschaftlichem Erkenntnisfortschritt gleichgesetzt werden können, lässt sich damit eine deutliche Verschiebung feststellen: Forschung zu Mädchen und Frauen im Fußball ist nicht mehr ein Randthema der Sportwissenschaft, sondern hat sich innerhalb weniger Jahre zu einem eigenständigen Forschungsfeld entwickelt.

Diese Entwicklung deckt sich mit den Ergebnissen größer angelegter internationaler Bestandsaufnahmen. Okholm Kryger et al. (2022) zeigten bereits für den Forschungsstand bis Ende 2019 eine kontinuierliche Zunahme der Publikationsaktivität, allerdings bei weiterhin

deutlicher Unterrepräsentation gegenüber dem Männerfußball. Neuere Übersichten bestätigen diese Dynamik. Mulvenna et al. (2026) identifizieren für die coachingrelevante Forschung 373 Arbeiten und Adams et al. (2026) allein für Leistung, Gesundheit und Entwicklung weiblicher Nachwuchsfußballerinnen 294 Studien. Mehr als die Hälfte der von Adams et al. erfassten Arbeiten wurde seit 2020 veröffentlicht. Die im vorliegenden Überblick sichtbare Beschleunigung ist damit kein Artefakt der eigenen Suchstrategie, sondern kennzeichnet die internationale Entwicklung des Forschungsfeldes insgesamt.

Zwei Schwerpunktthemen

Allerdings ist mehr Forschung nicht automatisch gleichbedeutend mit einer ausgewogenen Wissensbasis. Im Gegenteil: Gerade mit zunehmender Zahl der Arbeiten werden die Schwerpunkte und Leerstellen deutlicher. Knapp die Hälfte des hier betrachteten Forschungsbestandes entfällt auf zwei Bereiche. 34 Studien beschäftigen sich primär mit Verletzungen und Verletzungsprävention, weitere 32 mit frauenspezifischen gesundheitlichen Fragen. Hinzu kommen 28 Arbeiten zu Talentidentifikation und Talententwicklung. Deutlich geringer ist die Zahl der Studien zu psychischer Gesundheit und Wohlbefinden, zur langfristigen Bindung von Mädchen an den Fußball oder zu Zugangsbedingungen. Der Eindruck einer insgesamt stark gewachsenen Forschung relativiert sich deshalb, sobald nicht mehr nach der Zahl aller Publikationen, sondern danach gefragt wird, worüber geforscht wird.

Besonders deutlich wird dies bei der untersuchten Population. Ein großer Teil der Forschung richtet sich auf bereits selektierte Spielerinnen aus Leistungszentren, höchsten nationalen Ligen oder Nationalmannschaften. Damit wird vor allem jene Phase einer Fußballbiografie untersucht, in der Spielerinnen bereits erfolgreich den Weg in leistungsorientierte Strukturen gefunden haben.

Das ist aus leistungs- und sportmedizinischer Sicht nachvollziehbar. Für die Praxis von Verbänden und Vereinen entsteht dadurch jedoch ein eigenartiges Ungleichgewicht. Über Belastungsprofile, Sprintleistungen oder Verletzungsmuster einer erwachsenen Elitefußballerin liegt inzwischen eine vergleichsweise breite Datenbasis vor.

Wesentlich weniger gut beantwortet ist die Frage, unter welchen Bedingungen ein Mädchen überhaupt Zugang zum organisierten Fußball findet, welche Erfahrungen dazu beitragen, dass es dauerhaft spielt, oder weshalb ein beträchtlicher Teil der Spielerinnen den Fußball im Jugendalter wieder verlässt.

Auch zwischen Deutschland und dem internationalen Forschungsstand zeigen sich unterschiedliche Akzentsetzungen. Die deutsche Forschung besitzt insbesondere in der Talentidentifikation und Talententwicklung eine vergleichsweise klare Kontur. Langfristig angelegte Untersuchungen aus

- **Talentförderprogrammen,**
- **Arbeiten zu motorischer und psychosozialer Leistungsentwicklung sowie**
- **Studien zu relativen Alterseffekten**

haben dazu beigetragen, Entwicklungsverläufe von Nachwuchsspielerinnen über mehrere Jahre hinweg zu beschreiben. Hinzu kommen inzwischen Untersuchungen zur Verletzungsepidemiologie im professionellen und im Amateurfußball. International ist die thematische Breite größer.

Insbesondere in England, Skandinavien, Australien und den USA finden sich zusätzlich umfangreichere Forschungsprogramme zu Menstruationsgesundheit, Energieverfügbarkeit, psychischer Gesundheit, Talententwicklungsumwelten und den Arbeitsbedingungen von Trainerinnen. Internationale Forschung ergänzt den deutschen Forschungsstand damit nicht nur quantitativ. In mehreren Bereichen eröffnet sie Fragestellungen, die in Deutschland bislang kaum empirisch bearbeitet wurden.

Eine zweite Asymmetrie betrifft die eingesetzten Methoden. Von den 142 ur-

gänge in einem Mixed-Methods-Design. Auch diese Verteilung ist nicht zufällig. Leistungsdiagnostik, Matchanalyse, Verletzungsforschung und physiologische Fragestellungen werden nahezu durchgängig mit quantitativen Verfahren bearbeitet. Bei Trainerinnen, Karrierewegen oder sozialen Zugangsbarrieren dominieren dagegen Interviews, qualitative Fallstudien und ethnografische Ansätze.

Deutlicher Fokus auf bestimmte Zielgruppen

Diese methodische Arbeitsteilung ist zunächst sinnvoll, weil unterschiedliche Fragestellungen unterschiedliche Daten verlangen. Problematisch wird sie dort, wo ganze Bereiche fast ausschließlich aus einer Perspektive betrachtet werden. Eine Verletzungsinzidenz lässt sich

nur sinnvoll quantitativ bestimmen. Sie erklärt aber nicht, weshalb ein wissenschaftlich gut belegtes Präventionsprogramm in einem Verein nicht umgesetzt wird. Ebenso lässt sich die Zahl der Trainerinnen in einer Liga erfassen, ohne damit zu verstehen, weshalb qualifizierte Frauen



sprünglichen Studien arbeiten 97, also etwas mehr als zwei Drittel, überwiegend quantitativ. 36 Studien sind qualitativ angelegt, neun verbinden beide Zu-

bestimmte Positionen nicht erreichen oder den Trainerinnenberuf wieder verlassen. Gerade die neuere internationale Forschung zeigt deshalb zunehmend

den Nutzen von Arbeiten, die objektive Leistungs- und Gesundheitsdaten mit den subjektiven Erfahrungen der Beteiligten verbinden.

Schließlich verändert sich mit zunehmender Forschung auch die Art der Fragen. In den stärker etablierten Feldern geht es nicht mehr ausschließlich darum, grundlegende Unterschiede oder Risiken zu beschreiben. Bei Verletzungen verschiebt sich der Fokus beispielsweise von der reinen Epidemiologie hin zu Mechanismen, Prävention und Umsetzung im Trainingsalltag. In der Talentforschung wird zunehmend hinterfragt, ob einzelne motorische Testwerte ausreichen oder Entwicklung multidimensional und über längere Zeiträume betrachtet werden muss. In der frauenspezifischen Gesundheitsforschung wiederum rücken neben physiologischen Messungen stärker Wissen, Kommunikation und individuelle Erfahrungen der Spielerinnen in

den Mittelpunkt.

Insgesamt entsteht damit kein Forschungsfeld, dem es grundsätzlich an empirischen Studien fehlt. Das Bild ist differenzierter. Der Mädchen- und Frauenfußball wird inzwischen intensiv erforscht, allerdings mit deutlicher Konzentration auf bestimmte Populationen, Themen und Methoden. Besonders sichtbar ist die bereits selektierte, leistungsorientierte Spielerin. Weniger sichtbar bleiben das Mädchen am Beginn seiner Fußballbiografie, die Spielerin außerhalb des Leistungssports und die Frau als Trainerin. Die folgenden Abschnitte greifen diese Unterschiede auf und fragen genauer danach, in welchen Bereichen bereits belastbare Befunde vorliegen und wo trotz steigender Publikationszahlen weiterhin erhebliche Wissenslücken bestehen.



Adams, T., Waterworth, S., Lewis, T., Datson, N., Harkness-Armstrong, C., Lowry, R., Freeman, P., & Harkness-Armstrong, A. (2026). The performance, health and development of youth women's footballers: A systematic scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 21(2), 1192-1223. <https://doi.org/10.1177/17479541251411068>

Mulvenna, C., Evans, N., Brady, A., McCall, A., Datson, N., Emmonds, S., & Okholm Kryger, K. (2026). A scoping review of the research supporting coaching practice in women's football – As the game grows the research strives to keep up. *Science and Medicine in Football*, 10(2), 161-170. <https://doi.org/10.1080/24733938.2025.2488525>

Okholm Kryger, K., Wang, A., Mehta, R., Impellizzeri, F. M., Massey, A., & McCall, A. (2022). Research on women's football: A scoping review. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 549-558. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1868560>

4 Gesund spielen und gesund bleiben



Gesundheit im Frauenfußball umfasst körperliches und psychisches Wohlbefinden. Schwere Knieverletzungen, unzureichende Energieversorgung und individuelle Zyklusbeschwerden stellen unterschiedliche Anforderungen an die Betreuung. Die Forschung spricht für regelmäßige Prävention und Unterstützung, die zur jeweiligen Spielerin passt. Dabei kommt es auch auf den Vereinsalltag an: Trainingsbelastung, Kommunikation und verfügbare Hilfen prägen die Bedingungen, unter denen Spielerinnen gesund bleiben können.

Gesundheit ist das mit Abstand am stärksten bearbeitete Themenfeld der neueren Forschung zum Frauenfußball. Das überrascht zunächst wenig. Mit zunehmender Trainingsdichte, höheren Laufgeschwindigkeiten, längeren Spielzeiten und einer fortschreitenden Professionalisierung steigen auch die Anforderungen an Prävention, medizinische Betreuung und Belastungssteuerung. Auffällig ist jedoch, wie sehr sich die Forschung in diesem Bereich innerhalb weniger Jahre verändert hat. Anfangs stand vor allem die Frage im Vordergrund, ob und wie häufig sich Fußballerinnen verletzen. Inzwischen geht es zunehmend darum, welche Verletzungen besonders folgenreich sind,

unter welchen Bedingungen sie entstehen und wie gesundheitliche Risiken mit frauenspezifischen Faktoren, Trainingsbedingungen und psychischer Belastung zusammenwirken.

4.1 Wenn das Knie zum Systemrisiko wird

Für Deutschland lässt sich die Entwicklung der Verletzungsforschung relativ klar beschreiben. Lange Zeit fehlten standardisierte und über mehrere Vereine hinweg vergleichbare Daten. Erst mit dem Aufbau von Verletzungs- und Er-

krankungsregistern für die Frauen-Bundesliga und die 2. Frauen-Bundesliga entstand eine belastbare Grundlage für ein systematisches Monitoring. Huber et al. (2026) erfassten in der ersten dokumentierten Saison 551 Spielerinnen. Insgesamt wurden 362 Verletzungen und 144 Erkrankungen registriert. Besonders häufig betroffen waren Knie, Sprunggelenk und Oberschenkel, wobei Kreuzbandverletzungen die längsten Ausfallzeiten verursachten.

Mehr Verletzungen im Spiel als im Training

Dass dieses Muster nicht auf den Profifußball beschränkt ist, zeigt die prospektive Untersuchung von Engel et al. (2026) im deutschen Amateurfußball. Über eine Saison wurden 450 Spielerinnen aus 26 Vereinen beobachtet. Mehr als drei Viertel der Verletzungen ereigneten sich im Spiel, vier von fünf Verletzungen betrafen die unteren Extremitäten. Das Knie war die am häufigsten betroffene Körperregion. Besonders bemerkenswert sind sieben dokumentierte Rupturen des vorderen Kreuzbandes, die sämtlich während eines Spiels auftraten.

Damit zeigt sich für Deutschland bereits auf zwei unterschiedlichen Leistungsniveaus ein vergleichbares Muster: Das Spiel ist deutlich verletzungsgefährlicher als das Training, und schwere Knieverletzungen besitzen eine besondere Bedeutung.

International ist dieser Befund inzwischen gut abgesichert. Hallén et al. (2024) begleiteten 596 Spielerinnen aus 15 europäischen Elitevereinen über vier

Spielzeiten und dokumentierten 1.527 Verletzungen. Auch hier war die Verletzungsinzidenz im Wettkampf deutlich höher als im Training. Muskelverletzungen des Oberschenkels traten am häufigsten auf, Kreuzbandverletzungen verursachten jedoch die mit Abstand größte Zahl an Ausfalltagen. Vergleichbare Ergebnisse liegen aus England, Norwegen, Irland, Finnland, Spanien, Brasilien und Australien vor.

Die Konsequenz daraus ist weniger trivial, als sie zunächst klingt. Häufigkeit und Schwere einer Verletzung sind zwei unterschiedliche Dinge. Für die Trainingspraxis bedeutet dies, dass Prävention nicht allein an der Zahl bestimmter Verletzungen ausgerichtet werden darf. Eine seltenere Verletzung kann aufgrund ihrer langen Ausfallzeit, der Rehabilitationsdauer und möglicher Langzeitfolgen für eine Spielerin wesentlich bedeutsamer sein als eine häufigere, aber weniger schwere Verletzung.

Was als relativ gesichert gelten kann:

Verletzungen treten im Spiel deutlich häufiger auf als im Training. Muskelverletzungen gehören zu den häufigsten Beschwerden. Verletzungen des Kniegelenks und insbesondere des vorderen Kreuzbandes verursachen jedoch einen besonders hohen gesundheitlichen und sportlichen Schaden.

Die Forschung bleibt dabei nicht bei der Beschreibung stehen. Neuere Videoana-

lysen untersuchen zunehmend konkrete Spielsituationen, in denen schwere Verletzungen auftreten. Lucarno et al. (2021) und Achenbach et al. (2024) analysierten beispielsweise Spielszenen unmittelbar vor Kreuzbandverletzungen. Wiederkehrend finden sich Richtungswechsel, Abbremsbewegungen, Pressingsituationen oder defensive Aktionen unter hohem Zeitdruck. Solche Befunde sind deshalb relevant, weil sie eine Brücke zwischen klassischer Biomechanik und tatsächlicher Spielsituation schlagen.

Verletzungsprävention und kognitive Aktivierung

Auch deutsche Arbeiten gehen zunehmend in diese Richtung. Ebner et al. (2025) untersuchten bei Fußballerinnen, wie sich zusätzliche kognitive Anforderungen auf die Bewegungsorganisation bei Richtungswechseln auswirken. Die Ergebnisse sprechen dafür, Verletzungsrisiken nicht ausschließlich über isolierte Kraft- oder Beweglichkeitswerte zu erklären. Eine Spielerin führt einen Richtungswechsel im Spiel schließlich nicht unter Laborbedingungen aus. Sie muss gleichzeitig Gegnerinnen wahrnehmen, Räume einschätzen, Entscheidungen treffen und auf unerwartete Situationen reagieren.

Damit verschiebt sich auch die Logik der Verletzungsprävention. Die entscheidende Frage lautet zunehmend nicht mehr nur, ob ein Präventionsprogramm grundsätzlich funktioniert. Interessanter wird, ob es unter realen Trainings- und Wettkampfbedingungen angewendet wird und ob die darin enthaltenen

Bewegungsmuster tatsächlich jene Situationen vorbereiten, in denen Verletzungen entstehen.

Internationale qualitative Studien weisen hier auf ein Problem hin. Horan et al. (2023, 2024) zeigen für den irischen Elitfußball, dass wissenschaftlich gut begründete Präventionsmaßnahmen nicht selbstverständlich im Trainingsalltag ankommen. Fehlende personelle Ressourcen, unzureichende Abstimmung zwischen Trainer:innen und medizinischem Personal oder geringe Priorität für präventive Maßnahmen können dazu führen, dass vorhandenes Wissen nicht umgesetzt wird.

Das ist für die Praxis ein zentraler Punkt: Ein Präventionsprogramm wirkt nicht, weil es publiziert wurde. Es wirkt nur dann, wenn es regelmäßig, systematisch und in einer Form eingesetzt wird, die zum jeweiligen Trainingsalltag passt.

4.2 Der Zyklus ist relevant - aber in komplexer Form

Kaum ein Forschungsfeld im Frauenfußball ist in den vergangenen Jahren so schnell gewachsen wie die Beschäftigung mit frauenspezifischer Gesundheit. Menstruationszyklus, hormonelle Kontrazeption, Energieverfügbarkeit und RED-S sind inzwischen feste Bestandteile der sportwissenschaftlichen Diskussion. Gerade hier besteht allerdings die Gefahr, aus einem berechtigten wissenschaftlichen Interesse vorschnell einfache Regeln für die Praxis abzuleiten.

Deutschland war an dieser Forschung vergleichsweise früh beteiligt. Julian et

al. untersuchten bereits 2017 Fußballerinnen der 2. Bundesliga über verschiedene Phasen des Menstruationszyklus. Die Studie ist gerade wegen ihrer methodischen Schwierigkeiten aufschlussreich. Von einer größeren Ausgangsstichprobe konnten letztlich nur wenige Spielerinnen vollständig in die Zyklusanalysen aufgenommen werden. Das verweist auf ein grundsätzliches Problem dieses Forschungsbereichs: Zyklusphasen zuverlässig zu bestimmen ist methodisch anspruchsvoll, und individuelle Verläufe unterscheiden sich erheblich.

Spätere Studien mit Elitefußballerinnen bestätigten deshalb weniger ein einfaches Phasenmodell als vielmehr eine beträchtliche individuelle Variation. Manche Spielerinnen berichten deutliche Veränderungen von Wohlbefinden, Ermüdung oder Leistungsfähigkeit, während sich auf Gruppenebene oftmals nur geringe oder inkonsistente Unterschiede zeigen.

Ernährung gerade im Nachwuchsbereich zentral

Ein zweiter deutscher Forschungsschwerpunkt betrifft Ernährung und Energieversorgung. Braun et al. (2018) untersuchten 56 deutsche Elite-Nachwuchsspielerinnen mit einem Durchschnittsalter von knapp 15 Jahren. Bei mehr als der Hälfte lag die berechnete Energieverfügbarkeit unter einem Wert von 30 kcal pro Kilogramm fettfreier Masse. Hinzu kamen bei einem Teil der Spielerinnen zu geringe Aufnahmen von Kohlenhydraten, Protein, Eisen, Vitamin D, Folat oder Calcium.

Dieser Befund ist für den Nachwuchsfußball besonders relevant. In einer Entwicklungsphase, in der gleichzeitig Wachstum, Schule, Training und Wettkampf bewältigt werden müssen, kann eine dauerhaft unzureichende Energieversorgung sowohl Leistungsentwicklung als auch Gesundheit beeinträchtigen.

International hat sich daraus inzwischen ein breites Forschungsfeld zu Low Energy Availability und RED-S entwickelt. Studien von Moss et al. (2021), Morehen et al. (2022) und Dasa et al. (2023) zeigen, dass auch im professionellen Frauenfußball eine unzureichende Energieversorgung keineswegs selten ist. Gleichzeitig wird deutlich, dass unterschiedliche Messverfahren nicht immer zu denselben Ergebnissen führen. Screening-Fragebögen, Ernährungsprotokolle und direkt bestimmte Energieverfügbarkeit erfassen nicht exakt dasselbe.

Ähnlich vorsichtig muss die Forschung zum Menstruationszyklus interpretiert werden. Barlow et al. (2024) fanden in einer prospektiven Untersuchung Hinweise auf ein erhöhtes Verletzungsrisiko in bestimmten Zyklusabschnitten. Andere Studien berichten geringere oder keine systematischen Effekte. Noch schwieriger wird die Interpretation, wenn Zyklusphasen lediglich kalenderbasiert geschätzt und nicht hormonell überprüft werden.

Gerade deshalb sind die qualitativen Arbeiten dieses Forschungsfeldes wichtig. Read et al. (2022) interviewten Elitefußballerinnen zu ihren Erfahrungen mit dem Menstruationszyklus. Viele Spielerinnen berichteten subjektiv wahrgenommene Einschränkungen von Ener-

gie, Kraft, Konzentration oder Erholung. McHaffie et al. (2022) zeigen zugleich, dass Spielerinnen häufig wenig darüber wissen, weshalb Zyklusdaten erhoben werden und was anschließend mit diesen Informationen geschieht. Auch Trainer:innen und Support Staff fühlen sich im Umgang mit dem Thema nicht immer ausreichend vorbereitet.

Daraus ergibt sich eine wichtige Unterscheidung zwischen physiologischer Evidenz und subjektiver Erfahrung. Dass sich für eine bestimmte Zyklusphase auf Gruppenebene kein eindeutiger Leistungsabfall nachweisen lässt, bedeutet nicht, dass einzelne Spielerinnen keine relevanten Symptome erleben. Umgekehrt rechtfertigt die subjektive Wahrnehmung einzelner Spielerinnen nicht die Annahme, dass Training für alle Frauen in bestimmten Zyklusphasen grundsätzlich reduziert werden müsste.

Für die Praxis spricht die bisherige Evidenz deshalb eher für Individualisierung als für starre Zykluspläne.

Eine sinnvolle Konsequenz wäre:

- **Beschwerden und Zyklusverläufe individuell dokumentieren,**
- **Spielerinnen darin unterstützen, eigene Muster zu erkennen,**
- **medizinische oder ernährungsbezogene Auffälligkeiten ernst nehmen,**
- **Trainingssteuerung nicht allein aufgrund einer kalendarisch vermuteten Zyklusphase verändern.**

Der entscheidende Fortschritt der neueren Forschung besteht damit möglicherweise weniger darin, dass sie bereits

eindeutige Regeln liefert. Wichtiger ist, dass frauenspezifische Gesundheitsfragen überhaupt als regulärer Bestandteil von Trainingssteuerung und medizinischer Betreuung behandelt werden.

4.3 Belastung findet nicht nur in den Beinen statt

Psychische Gesundheit nimmt innerhalb der Frauenfußballforschung einen deutlich kleineren Raum ein als Verletzungen oder physiologische Leistungsfaktoren. Dabei zeigen die vorhandenen Arbeiten recht konsistent, dass psychische Belastungen auch im leistungsorientierten Frauenfußball keineswegs ein Randthema darstellen.

Depressionen im Leistungssport

Für Deutschland gehören die Untersuchungen von Prinz, Junge und Kolleg:innen sowie von Bürger et al. (2025) zu den wichtigsten Ausgangspunkten. Prinz et al. (2016) befragten 157 aktive und ehemalige Spielerinnen der Frauen-Bundesliga. Rund ein Drittel berichtete depressive Symptome während der eigenen Fußballkarriere. Als besonders relevante Belastungsfaktoren wurden Konflikte mit Trainer:innen oder Management, Verletzungen, Leistungsprobleme und fehlende Anerkennung genannt. Auffällig war zudem eine deutliche Lücke zwischen dem Bedarf an psychologischer Unterstützung und ihrer tatsächlichen Nutzung während der aktiven Karriere.

Junge und Prinz (2019) bestätigten diese Befunde in einer größeren Untersuchung

mit Spielerinnen aus 17 Mannschaften, darunter zehn Teams der deutschen ersten Liga. Auch hier zeigten sich depressive und Angstsymptome in einem Umfang, der gegen die Vorstellung spricht, psychische Belastungen seien im Spitzensport lediglich seltene individuelle Ausnahmen.

Eine etwas andere Perspektive nehmen Ehnold, Lotzen und Schlesinger (2024) ein. Ihre Befragung von 200 Spielerinnen aus der ersten und zweiten Bundesliga richtet sich nicht primär auf klinische Symptome, sondern auf subjektives Wohlbefinden. Relevant sind dabei nicht nur sportliche Faktoren. Bildungsstatus, Verletzungs- und Erkrankungserfahrun-

viermal über eine Saison hinweg erfasst. Über den gesamten Beobachtungszeitraum überschritten 12,7 % der Spielerinnen mindestens einmal den klinischen Schwellenwert für depressive und 15,6 % für Angstsymptome. Zugleich veränderten sich die Belastungen im Saisonverlauf: Depressive Symptome nahmen tendenziell über die Saison hinweg zu, während Angstsymptome insbesondere zu Beginn der Rückrunde erhöht waren. Für den Frauenfußball besonders relevant ist, dass die Spielerinnen über alle Messzeitpunkte hinweg signifikant stärkere depressive und Angstsymptome berichteten als die männlichen Spieler. Die Befunde verweisen damit auf eine spezifische Vulnerabilität von Fußballerinnen

und unterstreichen die Bedeutung einer kontinuierlichen, nicht erst im Krisenfall einsetzenden sportpsychologischen Begleitung.

Damit wird ein Punkt sichtbar, der in der Diskussion über Mental Health im Leistungssport leicht verloren

geht: Psychische Gesundheit ist nicht ausschließlich eine Eigenschaft der einzelnen Spielerin. Sie wird auch von den Bedingungen beeinflusst, unter denen Leistung erbracht werden soll.

Internationale Studien bestätigen diesen Eindruck. Perry et al. (2022) untersuchten Spielerinnen der höchsten englischen Ligen und fanden relevante Anteile mit depressiven Symptomen, Angst oder problematischem Essverhal-



gen sowie die Zufriedenheit mit dem fußballbezogenen Einkommen hängen ebenfalls mit dem Wohlbefinden der Spielerinnen zusammen.

Bürger et al. (2025) zeigen, dass psychische Gesundheit im Leistungsfußball nicht als statische Größe verstanden werden kann. In einer Längsschnittstudie mit 204 Nachwuchs- und Profispielerinnen eines deutschen Bundesligavereins wurden depressive und Angstsymptome

ten. Bilgoe et al. (2024) beobachteten Profifußballerinnen über zwölf Monate und zeigen, dass psychische Belastungen nicht nur punktuell auftreten. Für einen Zusammenhang zwischen früheren Operationen und sportbezogener psychischer Belastung ergab sich ein explorativer Hinweis.

Gesundheit im Frauenfußball ist mehrdimensional.

Besonders aufschlussreich sind Mixed-Methods-Arbeiten. Bramley et al. (2025) untersuchten semiprofessionelle Spielerinnen in England zunächst quantitativ und führten anschließend Interviews durch. Dadurch wird sichtbar, dass hohe Belastungswerte nicht losgelöst vom jeweiligen Fußballkontext verstanden werden können. Spielerinnen beschreiben die gleichzeitige Bewältigung von Fußball, Ausbildung, Beruf und finanzieller Unsicherheit ebenso wie Schwierigkeiten, psychische Probleme innerhalb des sportlichen Umfelds anzusprechen.

Diese Befunde sind für den Frauenfußball besonders relevant, weil Professionalisierung nicht automatisch bedeutet, dass alle Rahmenbedingungen professionell sind. Trainingsumfang und Leistungsanforderungen können bereits professionellen Maßstäben entsprechen, während Einkommen, medizinische Versorgung, psychologische Unterstützung oder berufliche Absicherung diesem Niveau noch nicht folgen. Genau in dieser Differenz können zusätzliche Belastungen entstehen.

Verletzungsfreiheit, ausreichende Energieversorgung, Menstruationsgesundheit und psychisches Wohlbefinden lassen sich nicht sinnvoll getrennt voneinander betrachten.

Verletzungen können psychisch belasten, psychischer Stress kann Erholung beeinflussen, unzureichende Energieversorgung kann gesundheitliche Folgen haben und institutionelle Bedingungen entscheiden mit darüber, ob Spielerinnen Unterstützung erhalten. Damit verändert sich auch die Rolle von Vereinen und Trainer:innen. Gesundheit kann nicht ausschließlich an medizinisches Personal delegiert werden. Trainer:innen stellen Diagnosen weder körperlicher noch psychischer Art. Sie gestalten aber Trainingsbelastung, Kommunikation, Anerkennung und den Umgang mit Verletzungen wesentlich mit. Vereine wiederum entscheiden darüber, welche Unterstützungsstrukturen überhaupt vorhanden sind.

Die Forschung liefert hierfür noch nicht in allen Bereichen eindeutige Handlungsanweisungen. Sie zeigt aber inzwischen recht klar, dass ein zeitgemäßer Umgang mit Spielerinnengesundheit über Verletzungsbehandlung hinausgehen muss. Die zentrale Frage lautet deshalb nicht mehr nur, wie Spielerinnen trotz hoher Belastung leistungsfähig bleiben. Sie lautet zunehmend, wie Trainings- und Vereinsbedingungen gestaltet sein müssen, damit hohe Leistung und langfristige Gesundheit nicht als Gegensätze behandelt werden.



Achenbach, L., Bloch, H., Klein, C., Damm, T., Obinger, M., Rudert, M., Krutsch, W., & Szymiski, D. (2024). Four distinct patterns of anterior cruciate ligament injury in women's professional football (soccer): A systematic video analysis of 37 match injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 58(13), 709–716. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107113>

Barlow, A., Blodgett, J. M., Williams, S., Pedlar, C. R., & Bruinvels, G. (2024). Injury incidence, severity, and type across the menstrual cycle in female footballers: A prospective three season cohort study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 56(6), 1151–1158. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003391>

Bilgoe, S. C., Janse van Rensburg, D. C., Goedhart, E., Orhant, E., Kerkhoffs, G., & Gouttebarge, V. (2024). Unmasking mental health symptoms in female professional football players: A 12-month follow-up study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(2), Article e001922. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001922>

Bramley, O., Healy, L. C., & Sarkar, M. (2025). Mental ill-health in semi-elite women's soccer in England: A mixed-methods approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(3), 415–434. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2311752>

Braun, H., von Andrian-Werburg, J., Schänzer, W., & Thevis, M. (2018). Nutrition status of young elite female German football players. *Pediatric Exercise Science*, 30(1), 157–167. <https://doi.org/10.1123/pes.2017-0072>

Bürger, L., Reis, D., Spielmann, J., Mayer, J., & Steindorf, L. (2025). Longitudinal study of mental health in an elite soccer club: Depression and anxiety symptoms across a competitive season. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, Article 102868. <https://doi.org/10.1016/j.psych-sport.2025.102868>

Dasa, M. S., Friborg, O., Kristoffersen, M., Pettersen, G., Plasqui, G., Sundgot-Borgen, J. K., & Rosenvinge, J. H. (2023). Energy expenditure, dietary intake and energy availability in female professional football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(1), Article e001553. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001553>

Ebner, C., Granacher, U., & Gehring, D. (2025). Effects of increasing cognitive demands through expanding movement options on biomechanics during changes of direction in female football players. *Scientific Reports*, 15(1), <https://doi.org/10.1038/s41598-025-25069-2>

Ehnold, P., Lotzen, L., & Schlesinger, T. (2024). Subjective well-being of female football players in the German Women's Bundesliga and 2nd Women's Bundesliga with special consideration of educational status. *Soccer & Society*, 25(8), 1142–1156. <https://doi.org/10.1080/14660970.2024.2333020>

Engel, N., Geßlein, M., Willauschus, M., Kopf, A., Hielscher, L., Huber, L., Bail, H. J., Millrose, M., Krutsch, W., Trestioreanu, M. Z., & Rüther, J. (2026). Injury profile in German amateur women's football is knee-centred and match-dominated: A prospective one-season cohort study. *Journal of Clinical Medicine*, 15(13), Article 5059. <https://doi.org/10.3390/jcm15135059>

Hallén, A., Tomás, R., Ekstrand, J., Bengtsson, H., Van den Steen, E., Hägglund, M., & Waldén, M. (2024). UEFA Women's Elite Club Injury Study: A prospective study on 1527 injuries over four consecutive seasons 2018/2019 to 2021/2022 reveals thigh muscle injuries to be most common and ACL injuries most burdensome. *British Journal of Sports Medicine*, 58(3), 128–135. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107133>

Horan, D., Delahunty, E., Roe, M., Hägglund, M., Blake, C., & Kelly, S. (2024). 'More than likely the men come first. That's just very frustrating'. A qualitative exploration of contextual factors affecting the implementation of injury prevention initiatives and the provision of effective injury management in elite-level women's club football in Ireland. *British Journal of Sports Medicine*, 58(2), 89–96. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106548>



Horan, D., Kelly, S., Hägglund, M., Blake, C., Roe, M., & Delahunt, E. (2023). Players', head coaches', and medical personnels' knowledge, understandings and perceptions of injuries and injury prevention in elite-level women's football in Ireland. *Sports Medicine - Open*, 9(1), Article 64. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00603-6>

Huber, L., Szymiski, D., Krutsch, W., Weber, J., Huppertz, G., Zeman, F., Koller, M., Pietzonka, M., Klein, C., Nagel, A., & Alt, V. (2026). National health registries in professional German football: Development and first results from the men's and women's 1st and 2nd Bundesliga. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 12(2), Article e003003. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2025-003003>

Julian, R., Hecksteden, A., Fullagar, H. H. K., & Meyer, T. (2017). The effects of menstrual cycle phase on physical performance in female soccer players. *PLOS ONE*, 12(3), Article e0173951. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173951>

Junge, A., & Prinz, B. (2019). Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), 471-477. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098033>

Lucarno, S., Zago, M., Buckthorpe, M., Grassi, A., Tosarelli, F., Smith, R., & Della Villa, F. (2021). Systematic video analysis of anterior cruciate ligament injuries in professional female soccer players. *The American Journal of Sports Medicine*, 49(7), 1794-1802. <https://doi.org/10.1177/03635465211008169>

McHaffie, S. J., Langan-Evans, C., Morehen, J. C., Strauss, J. A., Areta, J. L., Rosimus, C., Evans, M., Elliott-Sale, K. J., Cronin, C. J., & Morton, J. P. (2022). Normalising the conversation: A qualitative analysis of player and stakeholder perceptions of menstrual health support within elite female soccer. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 633-642. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2145349>

Morehen, J. C., Rosimus, C., Cavanagh, B. P., Hambly, C., Speakman, J. R., Elliott-Sale, K. J., Hanon, M. P., & Morton, J. P. (2022). Energy expenditure of female international standard soccer players: A doubly labeled water investigation. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(5), 769-779. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002850>

Moss, S. L., Randell, R. K., Burgess, D., Ridley, S., ÓCairealláin, C., Allison, R., & Rollo, I. (2021). Assessment of energy availability and associated risk factors in professional female soccer players. *European Journal of Sport Science*, 21(6), 861-870. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1788647>

Perry, C., Chauntry, A. J., & Champ, F. M. (2022). Elite female footballers in England: An exploration of mental ill-health and help-seeking intentions. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 650-659. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2084149>

Prinz, B., Dvořák, J., & Junge, A. (2016). Symptoms and risk factors of depression during and after the football career of elite female players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), Article e000124. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000124>

Read, P., Mehta, R., Rosenbloom, C., Jobson, E., & Okholm Kryger, K. (2022). Elite female football players' perception of the impact of their menstrual cycle stages on their football performance. A semi-structured interview-based study. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 616-625. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.2020330>

5 Mädchen bei Jungen: der bessere Weg?



Bei Jungen zu spielen gilt häufig als besonders förderlich für talentierte Mädchen. Ein langfristiger Leistungsvorteil ist bislang jedoch nicht belastbar nachgewiesen. Zugleich bestehen für ältere Juniorinnen Hinweise auf höhere Erschöpfung und Verletzungsbelastung. Damit rückt die Qualität der Förderung in den Mittelpunkt: passende Herausforderungen, gutes Coaching und ausreichend Spielzeit. Diese Bedingungen sollten talentierte Mädchen auch in leistungsstarken Juniorinnenteams vorfinden.

Im leistungsorientierten Mädchenfußball hält sich eine Annahme bemerkenswert hartnäckig: Besonders gute Spielerinnen sollten möglichst lange mit Jungen trainieren und spielen. Dahinter steht die Vorstellung, dass höhere Geschwindigkeit, größere körperliche Widerstände und intensivere Zweikämpfe automatisch stärkere Entwicklungsreize setzen. Der Jungenfußball erscheint damit beinahe als höherwertige Ausbildungsstufe, der Wechsel in ein Juniorinnenteam dagegen nicht selten als Abstieg im Anspruchsniveau.

Empirisch ist diese Hierarchie bislang kaum zu begründen. Für einen langfristigen Leistungsvorteil des Spielens bei Jungen gibt es keinen belastbaren Nachweis. Gleichzeitig liegen Hinweise darauf vor, dass sich insbesondere mit zunehmendem Alter körperliche Belastungen und bestimmte Verletzungsrisiken erhöhen. Damit verändert sich die Ausgangsfrage. Nicht mehr der Verbleib bei Jungen müsste begründet werden, sondern vielmehr, weshalb eine Spielerin einem körperlich anspruchsvolleren Entwicklungsumfeld ausgesetzt werden

sollte, wenn dessen zusätzlicher Nutzen nicht nachgewiesen ist.

5.1 **Zwei Förderwege - aber keine gleich starke Begründung**

Der Jungenfußball gilt als besonders leistungsförderlich - bewiesen ist das nicht

Die verbreitete Begründung für den Einsatz von Mädchen in Jungenmannschaften folgt einer einfachen Trainingslogik: Höhere Anforderungen erzeugen stärkere Anpassungen. Schnellere Gegner, mehr körperlicher Druck und weniger Zeit für Entscheidungen sollen die Spielerin dazu zwingen, technische und taktische Handlungen schneller und robuster auszuführen.

Dass Spielerinnen gemischtgeschlechtliche Fußballerfahrungen subjektiv als anspruchsvoll und teilweise als hilfreich beschreiben, ist empirisch belegt. Themen (2020) zeigt in narrativen Interviews, dass Frauen Phasen im Mixed-Gender-Football unter anderem mit dem Erwerb körperlicher Durchsetzungsfähigkeit und fußballerischer Kompetenzen verbinden. Auch Verantwortliche erfolgreicher europäischer Spitzenvereine nennen gemischtgeschlechtliche Spielumgebungen als einen möglichen Bestandteil der Talententwicklung (McEwan et al., 2026).

Der entscheidende Punkt ist jedoch ein anderer: Keine dieser Arbeiten zeigt, dass der Jungenfußball einer qualitativ hochwertigen Förderung in Juniorinnenteams überlegen ist. Retrospektive Erfahrungen erfolgreicher Spielerin-

nen belegen einen durchlaufenen Weg, nicht dessen Wirksamkeit. Gleiches gilt für die Praxis erfolgreicher Vereine. Dass ein bestimmtes Ausbildungsmodell angewendet wird, ist noch kein empirischer Nachweis dafür, dass es bessere Spielerinnen hervorbringt.

Hinzu kommt ein erhebliches Selektionsproblem. Gerade besonders leistungsfähige Mädchen erhalten die Möglichkeit, bei Jungen zu spielen. Werden diese Spielerinnen später erfolgreich, liegt die Vermutung nahe, der Jungenfußball habe den Erfolg verursacht. Ebenso plausibel ist jedoch die umgekehrte Erklärung: Die Spielerinnen gelangten zu den Jungen, weil sie bereits besonders leistungsfähig waren.

Damit fehlt für eine weitreichende Förderempfehlung bislang die entscheidende Grundlage. Wenn ein Ausbildungsweg gegenüber einem anderen als überlegen gelten soll, müsste gezeigt werden, dass vergleichbare Spielerinnen durch diesen Weg langfristig stärker profitieren. Genau dieser Nachweis fehlt.

Höhere Belastung ist nicht gleich bessere Förderung

Die zweite Annahme ist ebenso problematisch: Selbst wenn das Training und Spielen bei Jungen körperlich anspruchsvoller ist, folgt daraus noch nicht, dass diese zusätzliche Belastung entwicklungsförderlich ist.

Für Deutschland liefern Reinders et al. (2023) hierzu relevante Befunde. Sie befragten 127 Spielerinnen im Alter von 16 bis 27 Jahren, durchschnittlich 21,3

Jahre, rückblickend zu ihren Verletzungen im Nachwuchsfußball. Dabei wurde berücksichtigt, ob die Spielerinnen ausschließlich bei Juniorinnen oder zusätzlich beziehungsweise überwiegend bei Junioren trainiert und gespielt hatten.

Mit zunehmendem Alter stieg die Verletzungsbelastung deutlich an. Besonders relevant waren die Altersklassen U15 und U17. Spielerinnen mit Junioren- oder Doppelspielrecht berichteten zudem häufiger bestimmte Verletzungsformen, insbesondere Gehirnerschütterungen und Verletzungen des Kapsel-Band-Apparates. Bei den U17-Spielerinnen fiel der Unterschied bei Bänderverletzungen besonders deutlich aus: Während etwa 30 Prozent der ausschließlich in Juniorinnenteams spielenden Mädchen eine solche Verletzung berichteten, waren es bei den Spielerinnen mit Erfahrung im Jungenfußball mehr als 70 Prozent (Reinders et al., 2023).

Stark zunehmendes Erschöpfungserleben erhöht das Verletzungsrisiko

Gleichzeitig nahm bei Spielerinnen mit Junioren- oder Doppelspielrecht das berichtete Erschöpfungserleben mit dem Alter stärker zu. Höhere Erschöpfung wiederum stand mit einer größeren Wahrscheinlichkeit für typische Verletzungen in Zusammenhang.

Diese Befunde sollten aufgrund des retrospektiven Designs nicht überinterpretiert werden. Verletzungen wurden rückblickend berichtet, exakte Expositionszeiten konnten nicht berücksichtigt werden und die Spielerinnen wurden nicht zufällig den jeweiligen Förder-

wegen zugewiesen. Ebenso unzulässig wäre es allerdings, die Befunde zu ignorieren. Der gesundheitliche Hinweis fällt in eine Entwicklungsphase, in der sich die körperlichen Voraussetzungen von Mädchen und Jungen zunehmend auseinanderentwickeln. Unterschiede in Körpermasse, Kraft und Geschwindigkeit können insbesondere in Zweikampf- und Kontaktsituationen an Bedeutung gewinnen.

Spätestens mit der Pubertät verändert sich die Risikolage

Für die Einordnung dieser Befunde ist bedeutsam, dass die Altersphase von der U13 bis zur U17 ohnehin mit deutlichen Veränderungen verletzungsrelevanter Voraussetzungen einhergeht. Dabei lässt sich die erhöhte Vulnerabilität nicht auf einen einzelnen Mechanismus reduzieren. Shultz et al. (2022) zeigen in einer umfassenden Synthese der Forschung zu Acht- bis 18-Jährigen, dass sich Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen bei Körperzusammensetzung, Beinkraft, Gelenklaxität und Balance bereits im Übergang zur Pubertät verstärken. In späteren Reifestadien treten zusätzlich Unterschiede bei ACL-Größe, anteriorer Knielaxität, Gelenkgeometrie und biomechanischen Bewegungsmustern deutlicher hervor. Für Fußballerinnen lässt sich diese Entwicklung auch unmittelbar zeigen: Westbrook et al. (2020) fanden bei 139 jungen Spielerinnen mit fortschreitender biologischer Reife größere Knieabduktionswinkel und -momente bei Lande- und Richtungswechselaufgaben. Dabei handelt es sich um biomechanische Risiko-

marker und nicht um tatsächlich beobachtete Verletzungen. Sie zeigen jedoch, dass sich die neuromuskulären und mechanischen Bedingungen während der Pubertät verändern.

Entscheidender sind deshalb epidemiologische Studien mit tatsächlich erfassten Verletzungen. Hägglund und Waldén (2016) begleiteten 4.556 Fußballerinnen im Alter von zwölf bis 17 Jahren prospektiv über eine Saison. Spielerinnen über 14 Jahre hatten ein nahezu doppelt so

tersgruppen hinweg lag die ACL-Inzidenz bei Fußballerinnen 2,8-mal höher als bei Fußballern. Bemerkenswert ist jedoch, dass sich der signifikant höhere Wert der Spielerinnen erst in den Altersgruppen oberhalb von 14 Jahren zeigte.

Auch die Meta-Analyse von Bram et al. (2021) weist den weiblichen Jugendfußball als besonders ACL-belastete Sportart aus. Zudem war das Risiko bei Mädchen im Wettkampf um ein Mehrfaches höher als im Training. Damit verdichtet



Unsere Forschung zu Geschlecht und TDE

Ein besonderer Schwerpunkt der Forschung an der FFA liegt auf der Frage danach, was die optimale Talententwicklungsumwelt (engl. Talent Development Environment, TDE) für Nachwuchsfußballerinnen ausmacht. Dabei zeigt die verbandliche Förderpraxis in Deutschland mit der Förderung von Juniorinnen bei den Jungen eine sehr spezifische TDE.

Inwieweit diese inhaltlich, sozial, körperlich und psychologisch auf Jungen zugeschnittene Förderumwelt an Stützpunkten und in Vereinen tatsächlich den erhofften Nutzen höherer fußballbezogener Kompetenzen mit sich bringt, untersucht die FFA seit Beginn ihrer Forschung. Internationale Studien haben mittlerweile nachgezogen und bestätigen im Kern die FFA-Forschung: ein klarer Nutzen der Förderung bei Jungen ist fragwürdig, ein erhöhtes Verletzungsrisiko in dieser TDE empirisch begründet zu erwarten.

hohes Risiko für eine akute Knieverletzung wie jüngere Spielerinnen. Eine sehr große Analyse von Ferré-Aniorte et al. (2025) bestätigt diesen Alterseffekt aus einer anderen Perspektive. In 782.856 Spieler:innen-Saisons wurden über sechs Spielzeiten 3.381 Kreuzbandverletzungen registriert. Über alle Al-

sich die Evidenz dafür, dass insbesondere die Phase ab der mittleren Adoleszenz im weiblichen Fußball verletzungspräventiv besondere Aufmerksamkeit benötigt.

Für den Befund von Reinders et al. (2023) ist diese Literatur deshalb relevant, ohne

ihn unmittelbar zu beweisen. Keine der genannten Studien vergleicht Mädchen in Jungenmannschaften mit Mädchen in Juniorinnenteams. Sie kann daher nicht zeigen, dass gemischtgeschlechtliches Spielen selbst Ursache der erhöhten Verletzungswahrscheinlichkeit ist. Sie zeigt aber, dass gerade in jener Altersphase, in der Reinders et al. für Spielerinnen mit Junioren- oder Doppelspielrecht erhöhte Verletzungswerte finden, die intrinsische Vulnerabilität von Fußballerinnen zunimmt. Gleichzeitig werden mit fortschreitender Pubertät die durchschnittlichen Unterschiede zu gleichaltrigen Jungen bei Kraft, Masse und explosiver Leistungsfähigkeit größer.

Anforderungsniveau durch Ausbildungsqualität herstellen

Vor diesem Hintergrund erscheint es zumindest risikotheorietisch problematisch, die zusätzliche körperliche Beanspruchung im Jungenfußball während der U15 und U17 ohne nachgewiesenen zusätzlichen Entwicklungsnutzen als grundsätzlich wünschenswerten Trainingsreiz zu behandeln. Der direkte empirische Nachweis für den zusätzlichen Risikofaktor „Spielen bei Jungen“ bleibt auf die Befunde von Reinders et al. (2023) beschränkt. Die internationale Literatur stützt jedoch die Annahme, dass die beobachteten Effekte in eine alters- und reifungsspezifisch sensible Phase des weiblichen Nachwuchsfußballs fallen.

Für die Praxis verschiebt sich damit die Argumentation. Ein höheres Anforderungsniveau kann sinnvoll sein. Es sollte

aber durch fußballerische Qualität entstehen, durch bessere Mitspielerinnen, schnellere Entscheidungen, anspruchsvollere Trainingsformen und ein höheres taktisches Niveau und nicht primär dadurch, dass körperlich zunehmend überlegene Jungen die Trainings- und Wettkampfumwelt bilden.

5.2 Der erwartete Leistungsvorteil lässt sich nicht nachweisen

Entscheidend wäre ein erhöhtes gesundheitliches Risiko zumindest dann anders zu bewerten, wenn dem ein nachweisbarer langfristiger Leistungsgewinn gegenüberstünde. Genau dafür liefert die bisherige Forschung jedoch keine überzeugenden Hinweise.

Reinders et al. (2018) untersuchten 370 Nachwuchsspielerinnen zwischen zehn und 16 Jahren und bezogen neben Agilität und fußballspezifischer Spielfähigkeit auch deren bisherigen Ausbildungsweg ein. Die Dauer der Ausbildung in Junioren- oder Juniorinnenteams erklärte die Spielkompetenz nicht zusätzlich.

Relevant waren die Agilität und die Zahl der bisherigen Spieljahre. Spielerinnen mit längerer Erfahrung bei Jungen waren bei Kontrolle dieser Merkmale nicht leistungsfähiger als Spielerinnen aus Juniorinnenteams (Reinders et al., 2018).

Der Befund stammt aus einer Querschnittsuntersuchung und kann langfristige Kausalwirkungen nicht abschließend klären. Er steht aber deutlich im Widerspruch zu der praktischen Selbstverständlichkeit, mit der eine Überle-

genheit der koedukativen Förderung häufig angenommen wird.

Noch aussagekräftiger ist deshalb die Untersuchung von Söderström et al. (2026). Analysiert wurden Entwicklungsbiografien von 85 schwedischen Elite-Spielerinnen, die entweder in der höchsten heimischen Liga oder professionell im Ausland spielten. Rekonstruiert wurde, ob sie im Alter von neun bis zwölf beziehungsweise von 13 bis 15 Jahren regelmäßig mit Jungen gespielt hatten.



Als zusätzliches Erfolgskriterium wurde die spätere Auswahl für die schwedische U23- oder A-Nationalmannschaft herangezogen.

Mixed-Gender-Play erhöhte in keiner der beiden Altersphasen unabhängig die Wahrscheinlichkeit einer späteren Auswahl für eine dieser Nationalmannschaften. Das gilt auch für häufiges Playing-up in älteren Jahrgängen (Söderström et al., 2026). Gerade dieser Befund ist bemerkenswert. Untersucht wurden nicht durchschnittliche Vereinsspielerinnen, sondern bereits hochselektierte Elitefußballerinnen. Selbst innerhalb dieser Gruppe war der Weg über Jungenmannschaften kein eigenständiger Prädiktor

für den Schritt in die internationale Spitze.

Auch Studien zu Entwicklungsbiografien aus anderen Ländern lassen keinen einheitlichen optimalen Förderweg erkennen. Ford et al. (2020) zeigen für Nationalspielerinnen aus fünf erfolgreichen Fußballnationen unterschiedliche Kombinationen aus organisiertem Training, freiem Spiel und weiteren sportlichen Erfahrungen. Andrew et al. (2024) finden bei englischen Profispielerinnen ebenfalls keine einzelne Entwicklungsform, die als notwendige Voraussetzung späteren Erfolgs gelten kann.

Damit ist die Evidenz asymmetrisch. Für positive Erfahrungen mit Jungenfußball gibt es qualitative Hinweise. Für dessen grundsätzliche leistungsbezogene Überlegenheit fehlen dagegen belastbare Befunde. Gleichzeitig bestehen Hinweise auf gesundheitliche Nachteile in höheren Jugendaltersklassen. Unter diesen Voraussetzungen erscheint es wissenschaftlich wenig begründbar, den Jungenfußball als Regelfall für besonders talentierte Mädchen zu empfehlen.

5.3 Gute Juniorinnenteams sind keine zweite Wahl

Die Diskussion über Mono- oder Koedukation verdeckt möglicherweise ein grundlegendes Problem. Solange ein

leistungsstarkes Mädchen für eine angemessene Förderung zwangsläufig in eine Jungenmannschaft wechseln muss, sagt dies zunächst etwas über die Qualität und Differenzierung der vorhandenen Juniorinnenstrukturen aus.

Das Ziel sollte deshalb nicht darin bestehen, möglichst viele talentierte Mädchen möglichst lange bei Jungen unterzubringen. Ein leistungsfähiges Fördersystem müsste vielmehr Juniorinnenteams schaffen, in denen Spielerinnen auf einem ihrem Entwicklungsstand angemessenen Niveau trainieren und spielen können.

Ausbildung bei den Jungen kein Chancenvorteil

Die internationale Talentforschung stützt eine solche Perspektive. McEwan et al. (2026) identifizieren für erfolgreiche europäische Nachwuchssysteme nicht den Jungenfußball als entscheidenden Erfolgsfaktor, sondern ein Bündel von Merkmalen: anspruchsvolle Entwicklungsumwelten, qualitativ hochwertiges Coaching, Wohlbefinden der Spielerinnen, Geduld bei Auswahlentscheidungen und ein systematischer Übergang vom Nachwuchs- in den Erwachsenenbereich.

Auch die Entwicklungsforschung insgesamt spricht zunehmend für die Qualität der Umwelt und weniger für einen bestimmten institutionellen Weg. Entscheidend sind Spielzeit, Lerngelegenheiten, angemessene Herausforderungen, technische und taktische Anforderungen sowie stabile soziale Beziehungen.

Damit sollte auch die praktische Beweislast anders verteilt werden. Nicht das leistungsstarke Mädchen im Juniorinnenteam muss begründen, weshalb es nicht bei Jungen spielt. Zu begründen wäre vielmehr, welchen zusätzlichen Entwicklungsnutzen ein Wechsel in eine Jungenmannschaft für diese konkrete Spielerin bietet und ob dieser Nutzen mögliche gesundheitliche, soziale und spielbezogene Nachteile rechtfertigt.

Eine solche Position schließt Mixed-Gender-Football nicht vollständig aus. Für einzelne Spielerinnen, insbesondere in jüngeren Altersklassen oder dort, wo leistungsadäquate Mädchenstrukturen fehlen, kann er zeitweise sinnvoll sein. Als allgemeines Förderprinzip lässt er sich aus dem derzeitigen Forschungsstand jedoch nicht ableiten.

Die bisherige Evidenz spricht eher für eine zurückhaltende Verwendung: Der erwartete langfristige Leistungsvorteil ist nicht nachgewiesen (Reinders et al., 2018; Söderström et al., 2026), während zumindest für ältere Juniorinnen Hinweise auf höhere Erschöpfung und erhöhte Risiken bestimmter Verletzungsformen bestehen (Reinders et al., 2023).

Eigenständiges Leistungsprofil von TDEs für Juniorinnen

Für Verbände und Vereine ergibt sich daraus eine andere strategische Zielsetzung. Die leistungsfähigsten Mädchen sollten nicht deshalb bei Jungen spielen müssen, weil ihnen im Mädchenfußball keine vergleichbare Entwicklungsqualität angeboten werden kann. Langfristig sollte ein leistungsorientiertes Junio-

rinnensystem vielmehr selbst jene Trainingsintensität, Coachingqualität und sportliche Herausforderung bereitstellen, die talentierte Spielerinnen für ihre Entwicklung benötigen.

Dann lautet die entscheidende Frage nicht mehr, wie lange ein Mädchen bei Jungen spielen sollte, sondern wie gut die Bedingungen sind, die wir ihm im Mädchenfußball anbieten.





Söderström, T., Andersson, M., Holmgren, M., & Pavlogiannis, G. (2026). Pathways to the senior national teams: Experiences of playing-up and mixed-gender play among Swedish elite female footballers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 8, Article 1840874. <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1840874>

Themen, K. (2020). Female football players: Encountering physical capital in mixed-sex football. *Soccer & Society*, 21(5), 510–521. <https://doi.org/10.1080/14660970.2019.1686363>

Westbrook, A. E., Taylor, J. B., Nguyen, A.-D., Paterno, M. V., & Ford, K. R. (2020). Effects of maturation on knee biomechanics during cutting and landing in young female soccer players. *PLOS ONE*, 15(5), Article e0233701. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233701>

6 Was kennzeichnet leistungsfähige Spielerinnen?



Gute Sprintwerte und viele Laufkilometer erklären nur einen Teil der Fußballleistung. Entscheidend ist, wie eine Spielerin ihre körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten in konkreten Spielsituationen verbindet. Dabei stellen Position, Spielverlauf und Gegner unterschiedliche Anforderungen. Die Forschung verknüpft deshalb Leistungstests zunehmend mit Spielanalysen: Erst im Zusammenhang wird sichtbar, welche Fähigkeiten eine Spielerin für ihre Aufgaben im Team braucht und wie wirksam sie diese einsetzt.

Die Frage klingt zunächst einfacher, als sie ist. Wer leistungsfähige Fußballerinnen beschreiben will, kann Sprintzeiten messen, Sprunghöhen bestimmen oder Ausdauerwerte vergleichen. Fußball wird aber nicht im Labor entschieden. Eine Spielerin kann hervorragende physische Voraussetzungen besitzen und dennoch in einem Spiel wenig wirksam sein. Umgekehrt können Spielerinnen mit weniger auffälligen athletischen Kennwerten durch Antizipation, Entscheidungsverhalten, Positionierung oder technische Qualität ein Spiel prägen.

Genau diese Unterscheidung hat sich auch in der Forschung zunehmend durchgesetzt. Während frühere Arbeiten

häufig einzelne körperliche Leistungsmerkmale betrachteten, verbindet die neuere Forschung physische Voraussetzungen stärker mit den tatsächlichen Anforderungen des Spiels. Damit rückt eine Frage in den Mittelpunkt, die auch für Training und Leistungsdiagnostik entscheidend ist: Welche Merkmale beschreiben lediglich körperliche Leistungsfähigkeit? Und welche helfen tatsächlich dabei, fußballerische Leistung zu erklären?

An dieser Stelle setzt die an der Frauenfußball-Akademie entwickelte Leistungsdiagnostik SCoRE an (Reinders et al., 2026). Sie erfasst sieben Kompetenzdimensionen in videogestützten Vier-

gegen-vier-Spielformen. Dazu gehören unter anderem Spielübersicht, Kreativität, Passspiel und Zweikampfverhalten. Beobachtet wird damit, wie Spielerinnen ihre Fähigkeiten unter den wechselnden Bedingungen des Spiels einsetzen. Ein technisch sauber gespielter Pass er-



hält seine Bedeutung schließlich erst dadurch, dass eine Spielerin eine Anspielmöglichkeit erkennt, sich für sie entscheidet und den Ball im geeigneten Moment spielt. Gerade dieses Zusammenspiel lässt sich mit isolierten Technik- oder Athletiktests nur begrenzt erfassen.

Für die Förderpraxis entsteht dadurch eine zusätzliche Perspektive auf die Stärken und Entwicklungsbedarfe einer Spielerin. Gemeinsam mit athletischen Messungen kann die Spielbeobachtung helfen, körperliche Voraussetzungen und deren tatsächliche Nutzung im Spiel differenzierter einzuschätzen. Dabei bleibt die Erfassung gegenwärtiger Spielfähigkeit von der Vorhersage späteren Erfolgs zu unterscheiden. Ob eine Spielerin ihre Kompetenzen langfristig bis in den Spitzenfußball weiterentwickelt, lässt sich aus einer einzelnen Diagnostik nicht ableiten.

6.1 **Physische Leistungsfähigkeit**

Für Deutschland liegen mehrere Arbeiten vor, die körperliche Leistungsmerkmale von Fußballerinnen systematisch erfassen. Cardoso de Araújo et al. (2020)

untersuchten Spielerinnen der Frauen-Bundesliga hinsichtlich Sprint, Sprungleistung, Rumpfausdauer sowie aerober und intermittierender Ausdauer. Die deutlichsten Unterschiede zu männlichen Vergleichsspielern zeigten sich bei explosiven und hochintensiven Leistungsanforderungen. Unterschiede waren dagegen bei ein-

zelnen aeroben Parametern und bei der Rumpfausdauer erheblich geringer.

**Schneller, explosiver, ausdauernder
- aber nicht in allen Bereichen
gleichermaßen**

Solche Vergleiche sind zunächst beschreibend. Für die Trainingspraxis sind sie begrenzt hilfreich, wenn aus ihnen Normen abgeleitet werden. Dass Frauen im Mittel bei bestimmten absoluten Kraft- oder Sprintwerten unter männlichen Vergleichsgruppen liegen, sagt wenig darüber aus, welche Ausprägung innerhalb des Frauenfußballs notwendig ist, um erfolgreich zu spielen. Entscheidend sind deshalb zunehmend Referenzwerte innerhalb weiblicher Leistungsgruppen sowie Unterschiede nach Alter, Leistungsniveau und Position.

Auch die Arbeit von Roth et al. (2016) zu Rumpfkraft und Muskelaktivierung bei hochklassigen Fußballerinnen zeigt, dass vermeintlich einfache Leistungsmerkmale differenziert betrachtet werden müssen. Die Aktivierung der Rumpfmuskulatur war während verschiedener Kraftausdauertests hoch, teilweise sogar höher als bei den männlichen Vergleichsspielern. Körperliche Leistungsfähigkeit im Frauenfußball lässt sich damit nicht sinnvoll über ein pauschales Defizitmodell beschreiben. Vielmehr unterscheiden sich die Anforderungen je nach Leistungsmerkmal.

Das wird besonders deutlich, wenn nicht mehr nur einzelne Tests, sondern Spielpositionen betrachtet werden. Torhüterinnen benötigen andere physische Voraussetzungen als Außenverteidigerinnen, zentrale Mittelfeldspielerinnen oder Stürmerinnen. Ein identischer Referenzwert für alle Spielerinnen kann deshalb diagnostisch zwar einfach, sportlich aber wenig aussagekräftig sein.

Die internationale Forschung zeigt: Position schlägt Durchschnitt

International ist die Datenbasis deutlich breiter. Scott et al. (2020) untersuchten über zwei Spielzeiten 220 Spielerinnen der US-amerikanischen Profiligen NWSL. Sie verglichen Nationalspielerinnen mit Spielerinnen, die im jeweiligen Untersuchungszeitraum nicht in eine Nationalmannschaft berufen worden waren.

Sowohl in körperlichen Leistungstests als auch bei den physischen Spielkennwerten zeigten sich nur wenige bedeutsame Unterschiede. Für die

Leistungsdiagnostik ist das ein aufschlussreicher Befund: Innerhalb dieser bereits leistungsstarken Gruppe ließen sich Nationalspielerinnen anhand ihrer körperlichen Voraussetzungen und Laufleistungen kaum von anderen Ligaspielerinnen unterscheiden. Diese Merkmale allein erlauben somit nur begrenzte Rückschlüsse auf das erreichte sportliche Niveau.

Mehr Fitness ist nicht automatisch mehr Fußballleistung

Durchschnittswerte über 90 Minuten können die eigentlichen Anforderungen eines Spiels dabei durchaus unterschätzen. Eine Spielerin läuft im Fußball möglicherweise insgesamt keine außergewöhnliche Distanz, muss innerhalb weniger Sekunden aber mehrfach beschleunigen, abbremsen, sprinten und die Richtung wechseln. Gerade solche Belastungsspitzen können für Leistungsfähigkeit und Trainingssteuerung relevanter sein als die mittlere Laufleistung.

Ähnliche Befunde berichten Winther et al. (2022) für die positionsspezifische Laufleistung im Elite-Frauenfußball. Griffin et al. (2021) zeigen ebenfalls, dass sich Beschleunigungen und hochintensive Laufaktionen zwischen Positionen und Wettbewerbsebenen unterscheiden. Damit ist die Frage nach dem „typischen Laufprofil einer Fußballerin“ zunehmend durch eine präzisere Frage ersetzt worden: Welche physischen Anforderungen entstehen für welche Spielerin in welcher Position und in welchem Spielkontext?

Diese Entwicklung ist für die Praxis unmittelbar relevant. Wenn die Belastungsprofile einer Innenverteidigerin und einer Flügelspielerin unterschiedlich sind, sollte auch ihre konditionelle Vorbereitung nicht vollständig identisch

nen Sollwert erreicht. Aussagekräftiger ist, ob ihre physischen Voraussetzungen zu Alter, Position, Leistungsniveau und konkreten Spielanforderungen passen. Eine zweite Einschränkung ist mindestens ebenso wichtig. Physische Leis-



Die Leistungsdiagnostik SCoRE

Die Leistungsdiagnostik SCoRE (Soccer Competencies in Realistic Environments) der Frauenfußball-Akademie macht sichtbar, wie Spielerinnen ihre Fähigkeiten in konkreten Spielsituationen einsetzen.

Dazu werden Vier-gegen-vier-Spiele gefilmt und nach einheitlichen Kriterien ausgewertet. Im Mittelpunkt stehen Spielübersicht mit und ohne Ball, Kreativität, Passspiel, Ballan- und -mitnahme sowie offensives und defensives Zweikampfverhalten.

Das Besondere: Technik, Wahrnehmung und Entscheidungen werden im Zusammenspiel erfasst. So zeigt sich beispielsweise, ob eine Spielerin eine Anspielmöglichkeit erkennt und unter Gegnerdruck einen passenden, präzisen Pass spielt.

Die wissenschaftliche Prüfung an 920 Juniorinnen stützt die Aussagekraft des Verfahrens. Die Bewertungen passen zu unabhängig gemessenen Fähigkeiten wie Agilität, Ausdauer und der Geschwindigkeit, mit der Informationen verarbeitet werden.

Diese Zusammenhänge sprechen dafür, dass SCoRE spielrelevante Kompetenzen erfasst. Damit ergänzt das Verfahren Sprint- oder Techniktests um eine entscheidende Perspektive: Wie gut gelingt es einer Spielerin, ihre Fähigkeiten im Spiel wirksam einzusetzen?

sein. Mannschaftstraining bleibt notwendig, kann aber positions- und individualbezogene Belastungssteuerung nicht ersetzen.

Für die Praxis bedeutet das: Leistungsdiagnostik sollte weniger danach fragen, ob eine Spielerin einen allgemei-

tungswerte erklären Fußballleistung nur teilweise. Sprintgeschwindigkeit, Ausdauer und Explosivität bilden Voraussetzungen dafür, dass eine Spielerin bestimmte Aktionen ausführen kann. Ob sie diese Fähigkeiten im richtigen Moment einsetzt, ist damit noch nicht beantwortet.

Gerade im Fußball hängt eine hochintensive Aktion von der Spielsituation ab.

Ein Sprint kann Ausdruck guter Antizipation sein, aber auch notwendig werden, weil zuvor eine Position falsch gewählt wurde. Eine hohe Laufleistung kann auf große Aktivität hinweisen, muss aber nicht mit hoher taktischer Qualität verbunden sein. Umgekehrt kann eine taktisch sehr gut positionierte Spielerin mit weniger Laufaufwand hohe Wirksamkeit erzielen.

Deshalb reicht es nicht aus, Leistungsfähigkeit ausschließlich über das physische Profil zu definieren. Die neuere Forschung verschiebt den Blick zunehmend auf das Zusammenspiel körperlicher, technischer und taktischer Faktoren.

6.2 Spiel- und Matchanalyse

Im Vergleich zur physischen Leistungsdiagnostik ist die deutsche Forschung zur Matchanalyse von Frauen bislang deutlich weniger ausgeprägt. Einzelne Arbeiten befassen sich mit physischen und technischen Spielanforderungen, eine kontinuierliche Forschungstradition vergleichbar mit der deutschen Talentdiagnostik ist jedoch kaum erkennbar.

International stellt sich die Situation anders dar. Vor allem durch GPS-Systeme, optisches Tracking und umfangreiche Event-Datensätze ist die Zahl empirischer Matchanalysen in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Untersucht wird längst nicht mehr nur, wie viele Kilometer eine Spielerin zurücklegt. Analysiert werden Beschleunigungen,

Sprintaktionen, Ballbesitz, Passmuster, Zweikämpfe, Torabschlüsse, Positionierungen und inzwischen zunehmend auch kollektive taktische Strukturen.

Was im Test funktioniert, muss sich im Spiel erst bewähren

Die Ergebnisse zeigen zunächst ein erwartbares Muster: Leistungsanforderungen hängen stark von der Position ab. Außen- und Offensivspielerinnen erreichen andere Lauf- und Sprintprofile als Innenverteidigerinnen oder zentrale Mittelfeldspielerinnen. Hinzu kommen jedoch situative Faktoren. Spielstand, Qualität des Gegners, Ballbesitz und Turnierphase verändern die physischen Anforderungen eines Spiels.

Damit wird deutlich, weshalb eine einzelne Laufleistung nur begrenzt interpretierbar ist. Zehn Kilometer Laufdistanz können in einem Spiel mit dominantem Ballbesitz etwas anderes bedeuten als gegen eine Mannschaft, die permanent Umschaltbewegungen erzwingt.

Erfolgreiche Mannschaften laufen nicht einfach mehr

Besonders interessant sind Studien, die physische Daten mit technisch-taktischen Ereignissen verbinden. De Jong et al. (2020) untersuchten Determinanten erfolgreichen Spielens im professionellen Frauenfußball. Nicht ein einzelner physischer Kennwert, sondern die Kombination mehrerer spielbezogener Variablen erwies sich als relevant. Unter an-

derem standen erfolgreiche Abschlüsse, gewonnene Zweikämpfe und das Erzielen des ersten Tores mit dem Spielerfolg in Zusammenhang.

Vom Kilometerzählen zum Verstehen des Spiels

Ähnliche Arbeiten zu Frauen-Weltmeisterschaften zeigen, dass erfolgreiche Mannschaften sich in ihrer technischen und taktischen Effizienz unterscheiden. Kubayi und Larkin (2020) analysierten beispielsweise die Weltmeisterschaft 2019 und fand Unterschiede im technischen Spielverhalten in Abhängigkeit vom Spielergebnis.

Neuere Untersuchungen zur Weltmeisterschaft 2023 greifen auf noch umfangreichere Datensätze zurück und kombinieren Lauf-, Positions- und Eventdaten (Oliva-Lozano et al., 2025).

Daraus entsteht ein anderes Verständnis von Leistung. Erfolgreiche Mannschaften sind nicht zwangsläufig jene, die am meisten laufen. Entscheidend ist vielmehr, wann, wofür und in welchem taktischen Zusammenhang Laufleistung erzeugt wird.

Ein Sprint hinter die gegnerische Abwehr besitzt eine andere Funktion als ein 30-Meter-Rückwärtssprint nach einem Ballverlust. Beide erscheinen in einer GPS-Auswertung zunächst als hochintensive Laufaktion. Ihre Bedeutung für das Spiel ist aber vollständig verschieden.

Genau hier liegt derzeit eine der interessantesten Entwicklungen der Leistungs-

forschung. Physische und technische Daten werden nicht mehr ausschließlich getrennt analysiert.

Neuere Arbeiten versuchen zunehmend, Laufbewegungen mit Ballaktionen, taktischen Situationen und kollektiven Mustern zu verbinden.

Das ist auch deshalb notwendig, weil traditionelle Kennwerte schnell zu Scheingenauigkeit führen können. Eine Zahl wie „9,8 Kilometer Laufleistung“ wirkt objektiv. Ohne Kontext bleibt ihr Erkenntniswert jedoch gering.

Für Trainer:innen ist entscheidender zu wissen, ob eine Spielerin die für ihre Position notwendigen hochintensiven Aktionen ausführen konnte, wie häufig diese Aktionen in entscheidenden Spielsituationen erforderlich waren und ob dabei technische und taktische Qualität erhalten blieb.

Eine gute Matchanalyse sollte deshalb drei Ebenen verbinden:

- **Was konnte die Spielerin körperlich leisten? Etwa Sprintgeschwindigkeit, Beschleunigungen oder wiederholte hochintensive Aktionen.**
- **Was hat sie tatsächlich getan? Etwa Laufwege, Pässe, Zweikämpfe, Abschlüsse oder Positionswechsel.**
- **Warum war die Aktion in dieser Situation sinnvoll oder nicht sinnvoll? Damit kommt die taktische Ebene hinzu.**

Erst die Verbindung dieser Ebenen nähert sich dem an, was Trainer:innen unter Spielleistung verstehen.

Ein weiterer Befund zieht sich durch die internationale Literatur: Erkenntnisse aus dem Männerfußball können nicht einfach übernommen werden. Das bedeutet nicht, dass Frauenfußball grundsätzlich anderen sportlichen Gesetzmäßigkeiten folgt.

Frauenfußball braucht eigene Referenzsysteme

Trainingsprinzipien, Belastungssteuerung oder taktische Konzepte verlieren nicht plötzlich ihre Gültigkeit. Problematisch wird es dort, wo konkrete Referenzwerte, Belastungsschwellen oder positionsspezifische Normen aus männlichen Stichproben auf Spielerinnen übertragen werden.

Der entscheidende Perspektivwechsel:

Die Frage lautet nicht mehr: „Wie fit ist eine Spielerin?“
Sie lautet zunehmend: „Welche physischen, technischen und taktischen Ressourcen benötigt diese Spielerin, um ihre Aufgabe in dieser Mannschaft und auf dieser Position erfolgreich zu erfüllen?“

Gerade bei Geschwindigkeitszonen wird dies sichtbar. Wenn „High-Speed Running“ über eine absolute Geschwindigkeit definiert wird, die aus Daten professioneller Männer abgeleitet wurde, kann die tatsächliche hochintensive Belastung einer Spielerin unterschätzt wer-

den. Internationale Arbeiten plädieren deshalb zunehmend für individuell oder populationsbezogen definierte Schwellenwerte.

Das gleiche Problem besteht bei physischen Leistungstests. Ein Wert erhält seine Bedeutung nicht allein dadurch, dass er präzise gemessen wurde. Er benötigt eine angemessene Referenzpopulation.

Für den deutschen Frauenfußball ergibt sich daraus eine klare Aufgabe. Während für Nachwuchsspielerinnen inzwischen vergleichsweise umfangreiche diagnostische Daten vorliegen, fehlen in vielen Bereichen noch systematische Referenzwerte für erwachsene Spielerinnen unterschiedlicher Leistungsniveaus und Positionen. Besonders groß ist die Lücke unterhalb der Bundesliga.

Damit verändert sich auch der Anspruch an Leistungsdiagnostik. Tests bleiben wichtig. Sie liefern objektivierbare Informationen über körperliche und technische Voraussetzungen. Ihre Aussagekraft steigt jedoch erheblich, wenn sie mit Beobachtungen aus dem Spiel verbunden werden. Genau darin liegt eine der zentralen Entwicklungen der neueren Forschung: weg von der isolierten Messung einzelner Fähigkeiten und hin zu einem mehrdimensionalen Verständnis fußballerischer Leistung.

Für die Trainingspraxis ist das eine durchaus angenehme Botschaft. Fußballleistung lässt sich nicht auf Sprintwerte, Laufkilometer oder einzelne technische Kennzahlen reduzieren. Leistungsfähige Spielerinnen zeichnen sich vielmehr dadurch aus, dass sie ihre körperlichen, technischen und taktischen Möglichkei-

ten in wechselnden Spielsituationen angemessen miteinander verbinden. Damit nähert sich die Forschung zunehmend jenem Gegenstand an, den Trainer:innen schon immer beurteilen mussten: nicht einzelne Fähigkeiten, sondern die Qualität des Spielens.

6.3 Persönlichkeitsprofile von Spielerinnen eigenständig betrachten

Neben körperlichen Voraussetzungen gehören auch Persönlichkeitsmerkmale zu einer differenzierten Beschreibung von Spielerinnen. Spielmann et al. (2022) untersuchten 378 leistungsorientierte Fußballspielende, darunter 168 Frauen. Die Spielerinnen berichteten im Durchschnitt eine höhere Offenheit für Erfahrungen, höhere Verträglichkeit und eine stärkere Neigung zu negativen Emotionen als die Spieler. Bei Extraversion und Gewissenhaftigkeit zeigten sich dagegen keine statistisch bedeutsamen Unterschiede. Diese Befunde beschreiben Unterschiede zwischen den untersuchten Gruppen. Sie bestimmen weder die Persönlichkeit einer einzelnen Spielerin noch belegen sie, welche Merkmalsausprägung für sportlichen Erfolg erforderlich ist.

Ebenso wenig lässt sich aus einem Persönlichkeitsprofil unmittelbar auf kognitive Leistungsfähigkeit schließen. Spielmann et al. (2023) verbanden Persönlichkeitsfragebögen mit kognitiven Tests bei 138 Fußballspielenden, darunter 44 Spielerinnen aus U20- und Profiteams. In der gemeinsamen Auswertung zeigte kein Persönlichkeitsmerkmal

durchgehend günstige oder ungünstige Zusammenhänge mit den unterschiedlichen Testleistungen. Viele Zusammenhänge waren statistisch nicht abgesichert.

Für die Beurteilung von Spielerinnen spricht dies dafür, Persönlichkeit und kognitive Fähigkeiten als eigenständige Informationsquellen zu betrachten. Die Vorstellung, ein bestimmter Charakter gehe zuverlässig mit besseren Entscheidungen einher, wird durch diese Untersuchung nicht gestützt.

Keine positionsspezifischen Persönlichkeitsbilder

Auch für einzelne Spielpositionen lassen sich psychologische Idealbilder bislang kaum begründen. Spielmann et al. (2024) untersuchten 132 Torhüterinnen und Torhüter unterschiedlicher Leistungsniveaus, darunter 36 Frauen. Torhüterinnen erreichten höhere Werte in Verträglichkeit, also einer Orientierung an Kooperation und Rücksichtnahme. Ein übergreifendes Persönlichkeitsprofil, das professionelle von weniger leistungsorientierten Torhüter:innen eindeutig unterscheidet, ließ sich jedoch nicht bestimmen. Für die Förderung ist deshalb weniger entscheidend, ob eine Torhüterin einem vermeintlich typischen Charakterbild entspricht. Persönlichkeitsdiagnostik kann vielmehr helfen, ihre individuellen Voraussetzungen besser zu verstehen und die Zusammenarbeit darauf abzustimmen.



Cardoso de Araújo, M., Baumgart, C., Jansen, C. T., Freiwald, J., & Hoppe, M. W. (2020). Sex differences in physical capacities of German Bundesliga soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(8), 2329–2337. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002662>

de Jong, L. M. S., Gastin, P. B., Angelova, M., Bruce, L., & Dwyer, D. B. (2020). Technical determinants of success in professional women's soccer: A wider range of variables reveals new insights. *PLOS ONE*, 15(10), Article e0240992. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240992>

Griffin, J., Newans, T., Horan, S., Keogh, J., Andreatta, M., & Minahan, C. (2021). Acceleration and high-speed running profiles of women's international and domestic football matches. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, Article 604605. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.604605>

Kubayi, A., & Larkin, P. (2020). Technical performance of soccer teams according to match outcome at the 2019 FIFA Women's World Cup. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(5), 908–916. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1809320>

Oliva-Lozano, J. M., Yousefian, F., Chmura, P., Gabbett, T. J., & Cost, R. (2025). Analysis of FIFA 2023 Women's World Cup match performance according to match outcome and phase of the tournament. *Biology of Sport*, 42(2), 71–84. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2025.142643>

Panduro, J., Ermidis, G., Røddik, L., Vigh-Larsen, J. F., Madsen, E. E., Larsen, M. N., Pettersen, S. A., Krstrup, P., & Randers, M. B. (2022). Physical performance and loading for six playing positions in elite female football: Full-game, end-game, and peak periods. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(Suppl. 1), 115–126. <https://doi.org/10.1111/sms.13877>

Roth, R., Donath, L., Zahner, L., & Faude, O. (2016). Muscle activation and performance during trunk strength testing in high-level female and male football players. *Journal of Applied Biomechanics*, 32(3), 241–247. <https://doi.org/10.1123/jab.2014-0303>

Scott, D., Haigh, J., & Lovell, R. (2020). Physical characteristics and match performances in women's international versus domestic-level football players: A 2-year, league-wide study. *Science and Medicine in Football*, 4(3), 211–215. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1745265>

Spielmann, J., Beavan, A., & Mayer, J. (2022). Personality in soccer: Investigation of the five-factor model of personality in high-level athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, Article 896934. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.896934>

Spielmann, J., Beavan, A., & Mayer, J. (2023). The relationship of personality and executive functions in high-level soccer athletes: Expertise-and gender-specific differences. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, Article 1130759. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1130759>

Spielmann, J., Otte, F., Schumacher, T., Mayer, J., & Klatt, S. (2024). Searching for the perfect goalkeeping personality. Myth or reality? *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1418004. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418004>

Walter, L., Ruf, L., Buchheit, M., Woll, A., Härtel, S., & Altmann, S. (2025). Heart rate responses to submaximal runs as a tool for monitoring changes in cardiorespiratory fitness in professional female soccer players. *Sport Performance & Science Reports*, (268), 1–6. <https://doi.org/10.5445/IR/1000185373>

Winther, A. K., Baptista, I., Pedersen, S., Randers, M. B., Johansen, D., Krstrup, P., & Pettersen, S. A. (2022). Position specific physical performance and running intensity fluctuations in elite women's football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(Suppl. 1), 105–114.

7 Wie entwickeln sich Mädchen zu leistungsfähigen Spielerinnen?



Frühe Leistungsunterschiede geben Hinweise auf spätere Entwicklung, legen aber keine Karriere fest. Die Forschung richtet den Blick deshalb auch auf die Förderung: passende Lerngelegenheiten, soziale Zugehörigkeit und Raum für unterschiedliche Entwicklungswege. Besonders der Übergang in den Erwachsenenfußball verlangt Begleitung, die sportliche Anforderungen mit Schule, Ausbildung und persönlichen Zielen verbindet. Erfolgreiche Nachwuchsarbeit bemisst sich damit auch daran, welche langfristigen Perspektiven sie Spielerinnen eröffnet.

Welche Merkmale eine leistungsfähige Spielerin kennzeichnen, ist eine andere Frage als jene, wie sich diese Merkmale entwickeln. Eine gute Sprintleistung, ausgeprägte Spielübersicht oder hohe technische Sicherheit beschreiben zunächst einen erreichten Leistungsstand. Ob daraus eine erfolgreiche Entwicklung im Erwachsenenfußball entsteht, ist damit noch nicht beantwortet. Gerade für die Nachwuchsförderung kommt es deshalb darauf an, aktuelle Leistung, zukünftige Möglichkeiten und die Bedingungen ihrer Entwicklung voneinander zu unterscheiden.

Die Forschung eröffnet hierzu drei Perspektiven. Sie untersucht, welche frühen Merkmale mit späterem sportlichem Erfolg zusammenhängen, welche Erfahrungen und Förderumwelten die Entwicklung begleiten und wie Spielerinnen den Übergang in den Erwachsenenfußball bewältigen. Dabei zeigen insbesondere die deutschen Längsschnittstudien, dass Leistungsdiagnostik wichtige Informationen bereitstellen kann. Sie zeigen aber auch, weshalb diese Informationen nicht mit Gewissheit über die Zukunft einer Spielerin verwechselt werden dürfen.

7.1 Talent erkennen

Für Deutschland liegen mehrere Untersuchungen vor, die frühe Leistungsmerkmale mit späteren Auswahlentscheidungen verbinden. Höner et al. (2019) untersuchten 499 U12-Spielerinnen aus dem Talentförderprogramm des DFB. Erfasst wurden Sprint, Richtungswechselschnelligkeit, Dribbling, Ballkontrolle und Torschuss. Fünf Jahre später wurde geprüft, welche Spielerinnen eine Jugendnationalmannschaft oder Regionalauswahl erreicht hatten. Die später höher selektierten Spielerinnen waren bereits mit zwölf Jahren in der motorischen Diagnostik im Durchschnitt leistungsfähiger. Die Autoren betonen jedoch ausdrücklich, dass die Tests nicht empfindlich genug waren, um individuelle Auswahlentscheidungen allein darauf zu stützen. Gruppenunterschiede ließen sich vorhersagen, einzelne Karrieren nicht zuverlässig festlegen.

Aktuelle Leistung ist noch kein Entwicklungspotenzial

Leyhr et al. (2020) erweiterten diese Perspektive auf den Erwachsenenfußball. Bei 737 Spielerinnen lagen wiederholte Leistungsmessungen zwischen U12 und U15 vor. Diese wurden mit dem mindestens vier Jahre später erreichten Leistungsniveau verglichen. Die motorischen Leistungen besaßen wiederum prognostische Bedeutung. Anders verhielt es sich mit ihren Entwicklungsverläufen: Die Verbesserungen während

des untersuchten Jugendzeitraums unterschieden sich nicht statistisch bedeutsam danach, ob die Spielerinnen später die Frauen-Bundesliga erreichten. Daraus folgt nicht, dass individuelle Fortschritte unwichtig wären. Es bedeutet vielmehr, dass sich aus einer schnelleren Verbesserung in diesen Tests und dieser Altersphase kein verlässlicher zusätzlicher Hinweis auf den späteren Bundesligaerfolg gewinnen ließ.

Eine neuere Untersuchung von Leyhr et al. (2025) verbindet deshalb unterschiedliche Informationsquellen. Bei 264 U15-Spielerinnen wurden motorische Tests durch Trainer:innenurteile zu technischen, taktischen und psychosozialen Fähigkeiten sowie zur Ausdauer ergänzt. Diese Kombination verbesserte die statistische Vorhersage späterer Einsätze in der U17-Bundesliga und der Frauen-Bundesliga, nicht jedoch die Vorhersage einer U17-Nationalmannschafts-selektion. Für den Erwachsenenbereich waren insbesondere Sprintleistung und die Einschätzung taktischer Fähigkeiten bedeutsam. Allerdings erreichten lediglich 16 Spielerinnen das entsprechende Erfolgskriterium. Zudem war dieses als mindestens ein Pflichtspieleinsatz in der Frauen-Bundesliga definiert. Vorhergesagt wurde damit der Zugang zu einem hohen Leistungsniveau, nicht dessen dauerhafte Behauptung oder eine wirtschaftlich abgesicherte Profikarriere.

Die Ergänzung motorischer Tests durch spielbezogene Beobachtungen ist auch Gegenstand der SCoRE-Diagnostik. Reinders et al. (2026) untersuchten deren Testgüte anhand von 920 Juniorinnen. Das Verfahren erfasst unter anderem Spielübersicht, Kreativität, Passspiel und Zweikampfverhalten in videogestützten

Vier-gegen-vier-Spielformen. Damit werden Kompetenzen unter Bedingungen beobachtet, die dem eigentlichen Spiel näherkommen als isolierte Lauf- oder Technikaufgaben. Die Untersuchung liefert Hinweise auf die Güte dieser Kompetenzerfassung. Ob die so gemessenen Fähigkeiten spätere Karrieren vorhersagen, ist eine davon getrennte Frage, die zusätzliche langfristige Untersuchungen erfordert.

Auch kognitive Testleistungen müssen vor dem Hintergrund der Entwicklung einer Spielerin eingeordnet werden. Beavan et al. (2022) untersuchten über fünf Spielzeiten 175 Fußballspielerinnen zwischen zwölf und 29 Jahren. Fähigkeiten wie Aufmerksamkeitssteuerung, Impulskontrolle und Arbeitsgedächtnis verbesserten sich vor allem bis ins junge Erwachsenenalter; um das 21. Lebensjahr flachten viele Entwicklungsverläufe ab. Die Spielposition erklärte dagegen nur geringe Unterschiede. Für die Talentdiagnostik bedeutet dies, dass kognitive Testwerte altersbezogen interpretiert werden müssen. Ob sie zugleich erfassen, wie wirksam eine Spielerin diese Fähigkeiten im Spiel nutzt, bleibt damit noch unbeantwortet.

International ergibt sich ein ähnliches, aber nicht vollständig deckungsgleiches Bild. Datson et al. (2020) verknüpften Leistungsdaten von 228 englischen Nachwuchsspielerinnen mit späteren Einsätzen in Jugendnationalmannschaften. Unter den untersuchten Merkmalen erwies sich vor allem die hochintensive Ausdauerleistung als prognostisch relevant. Dass in dieser Studie andere Merkmale hervortraten als in einzelnen deutschen Untersuchungen, spricht gegen die Suche nach einem universell gülti-

gen Talentkennwert. Welche Information aussagekräftig ist, hängt auch vom untersuchten Alter, dem Fördersystem und dem jeweiligen Erfolgskriterium ab.

Auch die Auswahl bestimmt, wer als talentiert sichtbar wird

Die Aussagekraft früher Leistungsunterschiede wird zusätzlich dadurch begrenzt, dass Spielerinnen nicht unter identischen Bedingungen in die Förderung gelangen. Götze und Hoppe (2021) fanden in ihrer Untersuchung des deutschen Elitefußballs eine Überrepräsentation relativ früh im Auswahljahr geborener Spielerinnen. Der Effekt fiel allerdings nicht in allen untersuchten Gruppen gleichermaßen aus. Smith et al. (2024) zeigten ergänzend, dass relative Alterseffekte auch mit der Spielposition zusammenhängen können. Beide Arbeiten machen damit auf Ungleichgewichte in der Zusammensetzung leistungsorientierter Spielerinnengruppen aufmerksam. Sie belegen nicht unmittelbar, durch welche einzelnen Auswahlentscheidungen diese Ungleichgewichte entstanden sind.

Der internationale Vergleich unterstreicht die Bedeutung des jeweiligen Auswahlkontextes. Finnegan et al. (2024) analysierten Daten von 3.364 Nachwuchsspielerinnen auf unterschiedlichen Stufen der US-amerikanischen Talentidentifikation. Auf Vereins-/Schul-/College- und Sichtungsebene waren Spielerinnen aus dem ersten Quartal des jeweiligen Auswahljahres überrepräsentiert. Bei den Jugendnationalmannschaften zeigte sich dieses

Muster dagegen nicht in gleicher Weise. Die Untersuchung erfasste außerdem den durch Scouts eingeschätzten Reifezustand. Dabei ist wichtig, relatives Alter und biologische Reife nicht gleichzusetzen: Eine früh im Auswahljahr geborene Spielerin ist nicht zwangsläufig körperlich weiter entwickelt.

Für die Praxis ergibt sich daraus eine doppelte Aufgabe. Diagnostik soll Unterschiede zwischen Spielerinnen sichtbar machen. Gleichzeitig muss geprüft werden, welche dieser Unterschiede als Hinweis auf langfristige Entwicklungsmöglichkeiten gelten können und welche zumindest teilweise mit Alter, bisherigen Lerngelegenheiten oder bereits erfolgter Förderung zusammenhängen. Ein früher Auswahlvorteil darf nicht unbemerkt zur vermeintlichen Bestätigung angeborenen Talents werden.

7.2 Talent entwickeln

Während Talentdiagnostik nach aussagekräftigen Merkmalen sucht, richtet sich Entwicklungsforschung auf die Erfahrungen, aus denen Leistung hervorgeht.

Eine wichtige deutsche Untersuchung stammt von Güllich (2019). Er rekonstruierte die sportlichen Entwicklungsbiografien von 29 Bundesligaspielerinnen, darunter 14 Nationalspielerinnen. Letztere berichteten bis zum Alter von 18 Jahren geringere Umfänge angeleiteten Fußballtrainings, zugleich aber mehr selbstorganisiertes Fußballspielen und mehr angeleitetes Training in anderen Sportarten als die übrigen Bundesligaspielerinnen. Innerhalb ihres Fußball-

trainings hatten Spielformen zudem einen größeren Anteil. Die kleine, retrospektiv befragte Stichprobe erlaubt keinen Nachweis, dass diese Aktivitäten den höheren Erfolg verursacht haben. Sie stellt aber eine einfache Gleichsetzung von mehr organisiertem Training und besserer Entwicklung infrage.

Mehr Training - oder andere Erfahrungen?

Die internationale Forschung bestätigt diese Interpretation nicht uneingeschränkt. Ford et al. (2020) untersuchten 86 Nationalspielerinnen aus Australien, Kanada, England, Schweden und den USA. Deren Kindheit war insgesamt stärker durch fußballspezifische Aktivitäten als durch eine gleichmäßige Verteilung auf mehrere Sportarten geprägt. Alle hatten bereits im Kindesalter mit Fußball begonnen.

Zugleich bestanden erhebliche individuelle Unterschiede darin, welchen Raum andere Sportarten und selbstorganisiertes Spielen einnahmen. Die Studie spricht damit sowohl für die Bedeutung eines frühen fußballspezifischen Engagements als auch gegen die Vorstellung identischer Entwicklungsbiografien.

Andrew et al. (2024) verglichen wiederum 56 englische Spielerinnen, die den professionellen Erwachsenenfußball erreicht hatten oder nach ihrer Akademiezeit nicht professionell spielten. Die Profispielerinnen hatten früher mit Fußball begonnen, in der Kindheit mehr gespielt und trainiert und im Jugendalter mehr angeleitetes Training absolviert. Auch hier handelte es sich um rückbli-

ckend berichtete Aktivitäten, nicht um ein Experiment mit unterschiedlichen Trainingsumfängen.

Für die Nachwuchspraxis folgt daraus zunächst eine nüchterne Konsequenz:

Trainingsumfang allein beschreibt die Qualität eines Entwicklungswegs unzureichend. Ebenso wichtig ist, welche Aktivitäten stattfinden, welche Anforderungen sie stellen und welche Möglichkeiten zum eigenständigen Spielen und Entscheiden bestehen.

Die Befunde lassen sich deshalb weder zu „mehr Training ist besser“ noch zu „weniger Training ist besser“ verdichten. Göllich verglich Nationalspielerinnen

mit anderen Bundesligaspielerinnen, also zwei bereits sehr leistungsfähige Gruppen. Andrew et al. untersuchten dagegen Unterschiede zwischen späteren Profispielerinnen und ehemaligen Akademiespielerinnen ohne Profistatus. Das sind unterschiedliche Vergleiche. Welche Aktivitäten den Zugang zum professionellen Fußball begleiten, muss nicht identisch sein mit dem, was innerhalb dieses Leistungsniveaus mit zusätzlichem Erfolg zusammenhängt.

Die Qualität der ganzheitlichen Förderumwelt ist entscheidend

Eine zweite deutsche Forschungslinie betrachtet die Verbindung zwischen Spielerin und Trainingsumwelt. Reinders et al. (2017, 2018) untersuchten, wie Identifikation mit einer Fördermaßnahme, Zielfokussierung und fußballspezifische



Identifikation mit der Förderumwelt

Bereits in den ersten Studien befasst sich die FFA mit der Qualität der Förderumwelt (TDE) und fragt nach den sozialpsychologischen Merkmalen, die wesentlich für die optimale Talententfaltung sind.

Dabei lässt sich der Befund in verschiedenen Studien wiederholen, wonach die Identifikation mit der TDE eine entscheidende Rolle für das fokussierte Verfolgen eigener Ziele ist, was wiederum positive Effekte auf die Entwicklung der Kompetenzen besitzt. Spielerinnen, die sich mit ihrer TDE identifizieren, verfolgen ihre Leistungsziele im Training und Spiel intensiver und entwickeln bessere fußballbezogene Fähigkeiten (Reinders et al., 2018, 2023).

sche Fähigkeiten zusammenhängen. Die größere Untersuchung mit 379 Nachwuchsspielerinnen zeigte insbesondere die Bedeutung sozialer Beweggründe für die Identifikation mit der Förderumwelt. Diese stand wiederum mit der Bereitschaft in Zusammenhang, sich auf die eigenen sportlichen Ziele auszurichten, und mittelbar mit der erfassten Spielfähigkeit. Die querschnittlichen Daten stützen ein entsprechendes Zusammenhangsmodell, sichern dessen angenommene Wirkungsrichtung aber nicht kausal ab.

Inhaltlich ist der Befund dennoch wichtig. Soziale Zugehörigkeit und Leistungsorientierung müssen keine Gegensätze sein. Eine Spielerin, die sich mit ihrer Trainingsgruppe identifiziert, entscheidet sich damit nicht gegen sportlichen Ehrgeiz. Gerade die Verbindung zwischen Zugehörigkeit und Leistungszielen kann ein Bestandteil ihrer Förderung sein. Für Vereine wäre es deshalb wenig sinnvoll, soziale Bedürfnisse als bloße Nebensache einer ansonsten ausschließlich leistungsbezogenen Ausbildung zu behandeln.

International wird diese Perspektive zunehmend über die Untersuchung von Talententwicklungsumwelten aufgegriffen. Emmonds et al. (2026) befragten in 30 englischen Förderumwelten insgesamt 1.456 Spielerinnen, 1.432 Eltern und 329 Mitarbeitende. Die Bewertungen fielen insgesamt eher positiv aus. Allerdings beurteilten die betreuenden Personen die Bedingungen vielfach günstiger als Spielerinnen und Eltern, beispielsweise hinsichtlich vorhandener Unterstützungsnetzwerke. Bei der Übereinstimmung gegenseitiger Erwartungen war das Muster anders. Die Studie

zeigt damit vor allem, dass die Qualität einer Förderumwelt je nach Perspektive unterschiedlich wahrgenommen wird. Aus einer positiven Selbsteinschätzung der Verantwortlichen folgt noch nicht, dass die angebotene Unterstützung bei den Spielerinnen ebenso ankommt.

Wie solche Unterschiede im Alltag entstehen können, untersuchten Doggett et al. (2026) in einer englischen U16-Akademiemannschaft. Sie verbanden Fragebogendaten mit Interviews, einer neunmonatigen teilnehmenden Beobachtung und der Analyse organisationaler Dokumente. Sichtbar wurden sowohl unterstützende als auch problematische Bedingungen, unter anderem bei individueller Förderung, Trainingsgestaltung, Übergangsbegleitung und sozialen Netzwerken. Die Stärke dieser Mixed-Methods-Fallstudie liegt darin, nicht nur formale Konzepte, sondern auch deren Umsetzung und Wahrnehmung zu untersuchen. Ihre Ergebnisse sind allerdings nicht ohne Weiteres auf sämtliche Akademien übertragbar.

Zusammengenommen verschieben diese Arbeiten den Blick. Nicht allein die Spielerin muss daraufhin untersucht werden, ob sie zu einem Förderprogramm passt. Auch das Förderprogramm muss sich daran messen lassen, ob es den Entwicklungsanforderungen der Spielerinnen gerecht wird. Dazu gehört, individuelle Ziele nachvollziehbar zu besprechen, Unterstützung verlässlich anzubieten und die Perspektive der Spielerinnen nicht erst dann einzubeziehen, wenn Probleme auftreten.

7.3 Wenn aus Juniorinnen Spielerinnen werden sollen

Ob Nachwuchsförderung langfristig trägt, zeigt sich besonders beim Wechsel in den Erwachsenenfußball. Die deutschen Längsschnittstudien liefern Informationen darüber, welche frühen Leistungsmerkmale mit späteren Bundesligaeinsätzen zusammenhängen. Sie beantworten jedoch nur begrenzt, wie Spielerinnen diesen Übergang erleben und welche Bedingungen ihnen die Bewältigung erleichtern. Der erreichte Auswahlstatus beschreibt das Ergebnis eines Weges, aber noch nicht dessen Verlauf.



Einen wichtigen Ausschnitt der deutschen Lebensbedingungen erschließt die Befragung von Ehnold et al. (2024). Unter den 200 untersuchten Spielerinnen der ersten und zweiten Bundesliga gehörten Studium oder Berufsausbildung für einen großen Teil zur eigenen Laufbahn. Dabei berichtete die Mehrheit der hierzu befragten Spielerinnen keine nachteiligen oder sogar positive Auswirkungen des Fußballs auf ihre Bildungs-

leistungen. Fußball und Bildung stehen demnach nicht zwangsläufig in Konkurrenz. Die Studie untersucht allerdings bereits im Erwachsenenleistungsfußball angekommene Spielerinnen. Sie kann deshalb nicht zeigen, wie viele andere den Übergang aufgrund unvereinbarer Anforderungen nicht vollzogen haben.

Der nächste Kaderplatz ist noch kein gelungener Übergang

Gerade diese andere Perspektive macht die qualitative Untersuchung von Gledhill und Harwood (2015) wertvoll.

Befragt wurden 13 ehemalige Nachwuchsspielerinnen, die trotz durchlaufener Talentförderung nicht das höchste Leistungsniveau erreicht hatten, sowie Personen aus ihrem schulischen, sozialen und sportlichen Umfeld. Die Analyse richtet sich damit ausdrücklich nicht nur auf erfolgreiche Spitzenkarrieren. Sichtbar wurden Schwierigkeiten, Erwartungen aus

Fußball, Schule und Privatleben miteinander zu verbinden. Aus den Interviews entwickelten die Autoren ein Modell, das abgestimmte soziale Beziehungen als wichtige Bedingung unterstützender Talententwicklung beschreibt. Ein kausaler Wirksamkeitsnachweis ist dies nicht; die Studie erweitert aber den Blick um jene Spielerinnen, deren Erfahrungen in Untersuchungen späterer Nationalspielerinnen fehlen.

McGreary et al. (2021) untersuchten den Übergang in Großbritannien anhand von Interviews mit drei erfahrenen Profispielerinnen und drei Spielerinnen, die sich gerade in dieser Phase befanden. Die aktuell wechselnden Spielerinnen berichteten andere Anforderungen als die rückblickend befragten. Insbesondere die Vereinbarkeit sportlicher und außersportlicher Aufgaben trat hervor. Die sehr kleine Stichprobe erlaubt keine Aussagen über deren Verbreitung. Sie zeigt jedoch, dass auch der institutionelle Wandel des Frauenfußballs die Bedingungen verändert, unter denen ein Übergang bewältigt werden muss.

Eine neuere norwegische Fallstudie von Selbekk et al. (2025) ergänzt diese Perspektive um die Sicht der Trainer. Befragt wurden fünf Juniorinnen, fünf Spielerinnen der ersten Mannschaft und vier Trainer desselben Vereins. Zu den beschriebenen Belastungen gehörten Leistungsunterschiede zwischen Nachwuchs- und Erwachsenenmannschaft, höhere Erwartungen der Trainer und Schwierigkeiten, Fußball mit Schule und sozialen Beziehungen zu vereinbaren. Die Zusammenarbeit zwischen Verein und Schule wurde als wichtiger Unterstützungsbereich benannt. Auch hier wurden wahrgenommene Bedingungen rekonstruiert, nicht die Wirksamkeit eines Übergangsprogramms experimentell geprüft.

Entwicklung findet auch außerhalb des Trainingsplatzes statt

Wie bedeutsam schulische Anforderungen selbst auf hohem sportlichem

Niveau bleiben, zeigt eine aktuelle Untersuchung von Sæther et al. (2026). Die Studie umfasst mehrere Sportarten, berichtet aber Ergebnisse für 45 norwegische Fußballerinnen aus Jugendnationalmannschaften separat. In dieser Teilgruppe wurden der Druck durch schulische Aufgaben und das Bemühen, in der Schule mitzuhalten, im Durchschnitt als stärker belastend eingeschätzt als die eigene Wettkampfleistung. Die Zusammenhänge des übergreifenden Regressionsmodells dürfen hingegen nicht ausschließlich den Fußballerinnen zugeschrieben werden, weil dieses für die gesamte Sportartenstichprobe berechnet wurde. Für den vorliegenden Zusammenhang ist der fußballspezifische Befund dennoch aufschlussreich: Selbst hochselektierte Nachwuchsspielerinnen erleben ihre Anforderungen nicht allein innerhalb des Sports.

Eine Übergangsbegleitung, die sich ausschließlich auf zusätzliche Trainingseinheiten konzentriert, würde deshalb einen wesentlichen Teil der Situation übersehen. Aus den qualitativen Befunden lässt sich vielmehr die praktische Schlussfolgerung ableiten, sportliche Anforderungen und außersportliche Aufgaben gemeinsam zu planen. Dazu gehören verständliche Erwartungen an die neue Rolle, nachvollziehbare Perspektiven auf Spielzeit, abgestimmte Belastungen zwischen Nachwuchs- und Erwachsenenmannschaft sowie erreichbare Ansprechpersonen. Welche Kombination dieser Maßnahmen unter welchen Bedingungen besonders wirksam ist, muss allerdings noch genauer untersucht werden.

Dabei sollte auch das Erfolgskriterium der Förderung nicht zu eng gefasst wer-

den. Eine Spielerin, die sich bewusst für Studium, Ausbildung oder ein anderes Leistungsniveau entscheidet, hat nicht zwangsläufig an ihrer Entwicklung versagt. Umgekehrt ist der erste Einsatz in einer höheren Liga noch kein Beleg dafür, dass der Übergang sportlich, gesundheitlich und persönlich gelungen ist. Für eine längerfristige Bewertung wären deshalb neben dem erreichten Niveau auch stabile Beteiligung, tatsächliche Entwicklungsmöglichkeiten und die Vereinbarkeit mit weiteren Lebenszielen zu berücksichtigen.

Damit führt die Forschung über die ursprüngliche Frage hinaus, welche Mädchen als talentiert gelten können. Aussagekräftiger ist, welche Spielerin unter welchen Bedingungen ihre Möglichkeiten weiterentwickeln und dauerhaft nutzen kann. Diagnostik liefert hierfür wichtige Informationen. Ob daraus eine tragfähige Fußballbiografie entsteht, ist aber auch eine Frage der Förderung, die auf diese Informationen folgt.





Finnegan, L., van Rijbroek, M., Oliva-Lozano, J. M., Cost, R., & Andrew, M. (2024). Relative age effect across the talent identification process of youth female soccer players in the United States: Influence of birth year, position, biological maturation, and skill level. *Biology of Sport*, 41(4), 241–251. <https://doi.org/10.5114/biolport.2024.136085>

Ford, P. R., Hodges, N. J., Broadbent, D., O'Connor, D., Scott, D., Datson, N., Andersson, H. A., & Williams, A. M. (2020). The developmental and professional activities of female international soccer players from five high-performing nations. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1432–1440. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1789384>

Gledhill, A., & Harwood, C. (2015). A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 65–77. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.003>

Götze, M., & Hoppe, M. W. (2021). Relative age effect in elite German soccer: Influence of gender and competition level. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 587023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587023>

Güllich, A. (2019). “Macro-structure” of developmental participation histories and “micro-structure” of practice of German female world-class and national-class football players. *Journal of Sports Sciences*, 37(12), 1347–1355. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1558744>

Höner, O., Raabe, J., Murr, D., & Leyhr, D. (2019). Prognostic relevance of motor tests in elite girls’ soccer: A five-year prospective cohort study within the German talent promotion program. *Science and Medicine in Football*, 3(4), 287–296. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1609069>

Leyhr, D., Bergmann, F., Raabe, J., & Höner, O. (2025). Multidimensional performance assessments in U15 female soccer: The predictive validity for different selection levels in U17 and success in adulthood. *European Journal of Sport Science*, 25(7), Article e12335. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12335>

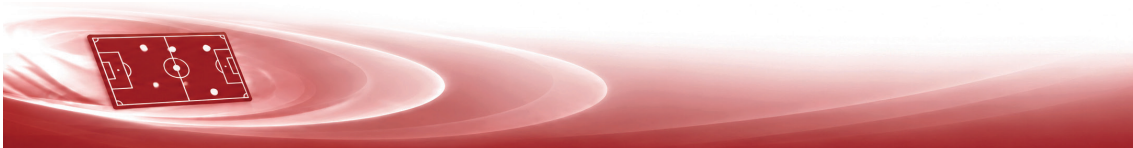
Leyhr, D., Raabe, J., Schultz, F., Kelava, A., & Höner, O. (2020). The adolescent motor performance development of elite female soccer players: A study of prognostic relevance for future success in adulthood using multilevel modelling. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1342–1351. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1686940>

McGreary, M., Morris, R., & Eubank, M. (2021). Retrospective and concurrent perspectives of the transition into senior professional female football within the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, Article 101855. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101855>

Reinders, H., Hoos, O., Haubenthal, G., & Varlemann, S. (2017). Identifikation mit einer Trainingsumwelt, Zielfokussierung und fußballspezifische Fähigkeiten bei Nachwuchsfußballerinnen. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47(3), 255–263. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0455-2>

Reinders, H., Hoos, O., Haubenthal, G., & Varlemann, S. (2018). Beweggründe für die Identifikation mit einer Fördermaßnahme im Fußball bei Nachwuchsspielerinnen: Replikation und Erweiterung eines empirischen Modells. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 25(4), 135–145. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000244>

Reinders, H., Hoos, O., Rudingsdorfer, J., Wiechers, M., & Wiederer, M. (2026). Die fußballbezogene Leistungsdiagnostik SCoRE bei Juniorinnen: Testgüte einer prozessbezogenen Leistungsdiagnostik durch Small-Sided-Games. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 56(1), 104–119. <https://doi.org/10.1007/s12662-025-01068-3>



Sæther, S. A., Butt, J., Eubank, M., Mehus, I., Høigaard, R., & Aspvik, N. P. (2026). Perceived psychological stressors in female age-specific national team players. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1803701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1803701>

Selbekk, S. A., Lilleengen, M. S., Stålesen, J., Ransom, D., & Sæther, S. A. (2025). Junior-to-senior transition in elite female football: Identifying predominant sources of stress among junior players from both player and coach perspectives. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1621559. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1621559>

Smith, K. L., Koopmann, T., Weir, P. L., & Schorer, J. (2024). An investigation on main effects and interactions of relative age effects and playing position in female elite football in Germany. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1459784. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1459784>

8 Wer kommt zum Fußball und wer bleibt?



Ob Mädchen zum Fußball finden und dabeibleiben, hängt auch von erreichbaren Angeboten und den Erfahrungen im Verein ab. Zugehörigkeit und sportliche Entwicklung sind dabei eng verbunden: Freundschaften können ebenso wichtig sein wie anspruchsvolle Lerngelegenheiten. Wer eine Mannschaft verlässt, sucht mitunter bessere Bedingungen zum Weiterspielen. Die Forschung lenkt den Blick deshalb auf die Perspektive der Spielerinnen: Welche Ziele verfolgen sie, wo erleben sie Hindernisse und welche Angebote passen zu ihrer Lebenssituation?

Die Frage nach der Entwicklung leistungsfähiger Spielerinnen setzt etwas voraus, das nicht selbstverständlich ist: Mädchen müssen zunächst Zugang zum Fußball finden und Gelegenheit erhalten, über längere Zeit zu spielen. Wer ausschließlich bereits ausgewählte Nachwuchsspielerinnen oder spätere Profis untersucht, erfährt deshalb nur einen Teil ihrer möglichen Fußballbiografien. Die Mädchen, die keine passende Mannschaft finden, sich im Verein nicht willkommen fühlen oder früh wieder aufhören, bleiben außerhalb dieser Perspektive.

Für die Forschung sind dabei drei Fragen auseinanderzuhalten. Welche Bedingungen ermöglichen den Einstieg? Was macht die Teilnahme für Spielerinnen attraktiv? Und unter welchen Umständen verlassen sie eine Mannschaft, einen Verein oder den Fußball insgesamt? Diese Unterscheidung ist auch für die Praxis wichtig. Ein Angebot kann Mädchen erfolgreich ansprechen, ohne sie dauerhaft zu binden. Umgekehrt kann eine Spielerin ihren Verein verlassen, gerade weil sie weiter Fußball spielen möchte, dafür aber andere Bedingungen sucht.

8.1 Zugang und Bindung von Mädchen

Für Deutschland liegen zu diesen Fragen einzelne aufschlussreiche Arbeiten vor. Sie betrachten allerdings überwiegend bereits aktive Spielerinnen und deren Erfahrungen. Eine qualitative Perspektive eröffnet die ethnografische Untersuchung von Faust (2019). Im Umfeld der Berliner Frauenfußballorganisation Discover Football rekonstruierte sie durch teilnehmende Beobachtung und Interviews, wie Spielerinnen geschlechtsbezogene Erwartungen, Zugehörigkeit und Ausschluss erfahren und eigene Fußballräume gestalten. Die Untersuchung macht sichtbar, dass Zugang nicht allein davon abhängt, ob formal eine Mannschaft vorhanden ist. Ebenso bedeutsam ist, ob Frauen sich in den bestehenden Strukturen als selbstverständlich zugehörig erleben oder ihre Teilnahme immer wieder begründen müssen.

Das Gefühl, willkommen zu sein im Verein

Die Stärke dieser Arbeit liegt in der genauen Untersuchung solcher sozialen Prozesse. Sie beschreibt allerdings ein spezifisches, geschlechterpolitisch engagiertes Frauenfußballmilieu und erlaubt keine Aussagen darüber, wie häufig entsprechende Erfahrungen im deutschen Mädchenfußball insgesamt vorkommen. Für die Zugangsfrage ist sie dennoch relevant: Eine offene Vereinstür und das Gefühl, tatsächlich willkommen zu sein, sind nicht dasselbe.

Internationale Forschung ergänzt diese Perspektive um die Erfahrungen von Mädchen beim Einstieg. Corvino et al. (2026) beschreiben in ihrer qualitativen Untersuchung aus Italien mehrere miteinander verbundene Schritte: erste informelle Fußballerfahrungen, die Suche nach einer geeigneten Mädchenmannschaft, die Auseinandersetzung mit elterlichen Vorbehalten und schließlich den Eintritt in ein Team. Dabei werden sowohl räumliche Entfernungen als auch geschlechtsbezogene Vorstellungen darüber sichtbar, welcher Sport für Mädchen geeignet sei. Interesse am Fußball reicht unter solchen Bedingungen nicht immer aus. Es muss auch ein erreichbares Angebot geben, dessen Nutzung vom sozialen Umfeld ermöglicht wird.

Unterschiedliche Bedeutung sozialer Barrieren

Dass Zugangsbarrieren nicht ausschließlich aufseiten der Interessentinnen oder ihrer Familien entstehen, zeigt ein Feldexperiment von Storm et al. (2023). Die Forschenden kontaktierten Frauen-Amateurmannschaften in Schweden, Norwegen und Dänemark mit inhaltlich gleichen Anfragen nach einem Probetraining. Zufällig variiert wurde lediglich, ob die Anfrage einen einheimisch oder ausländisch klingenden weiblichen Namen trug. In Schweden erhielten Anfragen mit einheimisch klingenden Namen häufiger eine positive Antwort: rund 76,9 gegenüber 66,7 Prozent. Für Norwegen und Dänemark ließ sich ein entsprechender Unterschied statistisch nicht absichern.

Untersucht wurde damit ein konkreter erster Zugangsschritt, nicht die anschließende Vereinsaufnahme oder der langfristige Verbleib. Zudem bezog sich das Experiment auf Frauenmannschaften und nicht unmittelbar auf Mädchen. Gleichwohl ist der Perspektivwechsel bedeutsam. Wenn bereits die Reaktion auf eine Trainingsanfrage davon abhängt, welche Herkunft ein Name vermuten lässt, kann eine geringere Beteiligung nicht allein mit fehlendem Interesse erklärt werden. Auch die Vereine entscheiden mit darüber, wer überhaupt Gelegenheit erhält, Interesse in Teilnahme umzusetzen.

Wie sehr individuelle und soziale Voraussetzungen miteinander verbunden sind, verdeutlicht zudem die europäische Untersuchung von Downward und Wicker (2025). Ihre weibliche Teilstich-

enden Freund:innen und höherem Einkommen verbunden. Die wahrgenommene örtliche Verfügbarkeit von Fußballgelegenheiten zeigte dagegen bei Frauen keinen statistisch signifikanten Zusammenhang. Die Daten betreffen überwiegend Erwachsene und erlauben keine gesonderte Erklärung der Teilnahme deutscher Mädchen. Sie zeigen aber, weshalb weder die reine Zahl vorhandener Angebote noch ein einzelnes soziales Merkmal von Spielerinnen letztlich wirklich ausreichen, um Fußballbeteiligung zu verstehen.

Dazugehören und besser werden sind keine Gegensätze

Nach dem Einstieg stellt sich eine andere Frage: Welche Erfahrungen machen

die Teilnahme so attraktiv, dass Spielerinnen sie fortsetzen möchten? Für Deutschland liefern die Arbeiten von Reinders et al. (2017, 2018) hierzu einen wichtigen Ausgangspunkt. Die größere Untersuchung mit 379 Nachwuchsspielerinnen zeigt Zusammenhänge zwischen sozialen Beweggründen, der Identifikation mit einer Förderumwelt, Zielfokussierung und fußballspezifischer Kompetenz. Soziale Einbindung erscheint dabei

nicht als Gegenpol zum sportlichen Anspruch. Vielmehr können Zugehörigkeit und die Ausrichtung auf eigene Leistungsziele miteinander verbunden sein.



probe umfasst 3.226 Befragte aus acht Ländern, darunter 446 aus Deutschland. In den länderübergreifenden Analysen war die Teilnahme am Elf-gegen-Elf-Fußball unter anderem mit fußballspiel-

Die Studien untersuchen allerdings bereits geförderte Spielerinnen und verfolgen keine späteren Vereins- oder Fußballaustritte. Sie belegen deshalb nicht, dass eine stärkere Identifikation den langfristigen Verbleib verursacht. Für das Verständnis guter Teilnahmebedingungen ist dennoch wichtig, dass sich soziale und leistungsbezogene Bedürfnisse nicht sinnvoll gegeneinander ausspielen lassen.

Facettenreiche Erwartungen an Trainerinnen

Eine Ergänzung aus dem deutschen Amateurfußball bietet die Befragung von Grauert und Galdino (2026). Die 68 befragten Spielerinnen, deren Erfahrungen überwiegend aus der vierten bis siebten Liga stammen, erwarteten von ihren Trainer:innen sowohl fachliche Kompetenz und Führung als auch motivierendes und empathisches Verhalten. Auch diese Untersuchung erfasst Erwartungen und keine tatsächlichen Bindungsverläufe. Sie spricht aber gegen eine vereinfachte Gegenüberstellung, nach der entweder sportlich anspruchsvoll oder sozial zugewandt trainiert werden könne. Aus Sicht der Spielerinnen gehören beide Anforderungen zur Qualität des Coachings.

Die internationale Forschung macht zusätzlich darauf aufmerksam, dass Erwachsene die Motive von Mädchen nicht immer zutreffend einschätzen. Skard et al. (2026) befragten in Norwegen 593 jugendliche Spieler:innen sowie Eltern und Trainer:innen. Knapp 45 Prozent der Jugendlichen waren Mädchen. Im Ver-

gleich der Perspektiven wurden deren sportliche Ambitionen von Erwachsenen unterschätzt, während soziale Motive teilweise stärker zugeschrieben wurden. Dabei handelte es sich um Gruppenvergleiche und nicht um die unmittelbare Gegenüberstellung jeder Spielerin mit ihren eigenen Eltern oder Trainer:innen.

Balance aus sozialer und sportlicher Förderung

Gerade für die Mädchenarbeit ist dieser Befund relevant. Freundschaften und Zugehörigkeit können wichtig sein, ohne dass der Wunsch nach sportlicher Verbesserung weniger ausgeprägt wäre. Wer Mädchen dauerhaft an den Fußball binden möchte, sollte deshalb nicht voraussetzen, dass ihnen vor allem das Zusammensein wichtig sei. Eine angemessene Förderung beginnt auch hier damit, ihre eigenen Ziele zu kennen. Ein Mädchen kann sich in seiner Mannschaft sozial wohlfühlen und dennoch unzufrieden sein, weil es sportlich zu wenig gefordert wird.

Einen engeren Bezug zum später beobachteten Verbleib besitzt die schwedische Untersuchung von Gredin et al. (2022). Ausgangspunkt waren Befragungen von 519 Fußballerinnen aus 20 Vereinen. Ein Jahr später lagen für 505 Spielerinnen Angaben der Trainer:innen darüber vor, ob sie weiterhin im jeweiligen Team spielten. Ein stärker auf Lernen und individuelle Verbesserung ausgerichtetes Motivationsklima war mit geringeren Austrittsanteilen verbunden. In den durch eine Entscheidungsbaumanalyse gebildeten Gruppen betrugen

diese 9,0 Prozent bei einem stärker und 21,2 Prozent bei einem schwächer wahrgenommenen Lernklima.

Die Differenz ist kein Nachweis dafür, dass eine bestimmte Trainingsmaßnahme den Austritt um diesen Betrag reduziert. Das Motivationsklima wurde nicht experimentell verändert, und die Gruppeneinteilung entstand innerhalb der statistischen Analyse. Dennoch liefert die zeitliche Abfolge einen wichtigen Hinweis: Wie Spielerinnen ihre Lernumwelt erleben, steht mit ihrem späteren Verbleib in der Mannschaft in Zusammenhang. Für die Praxis rückt damit nicht die Frage in den Vordergrund, ob Training möglichst wenig anspruchsvoll sein sollte. Entscheidend ist vielmehr, ob Spielerinnen Anforderungen als Gelegenheit zur eigenen Entwicklung erleben.

Wer die Mannschaft verlässt, hört nicht immer mit Fußball auf

Gerade die Untersuchung von Gredin et al. (2022) zeigt zugleich eine Schwierigkeit der Austrittsforschung. Erfasst wurde, ob eine Spielerin noch zum bisherigen Team gehörte. Damit ist nicht zuverlässig geklärt, ob sie den Verein wechselte, in einer anderen Mannschaft weiterspielte oder tatsächlich mit Fußball aufhörte. Ein geringerer Teamaustritt und ein geringerer Ausstieg aus der Sportart sind deshalb unterschiedliche Ergebnisse.

Für Deutschland erlaubt der hier geprüfte Forschungsbestand zu solchen längerfristigen Verläufen nur begrenzte Aussagen. Untersuchungen zur Identi-

fikation mit Förderumwelten oder zu Erwartungen an Trainer:innen erfassen wichtige Bedingungen der Teilnahme. Sie ersetzen aber keine wiederholte Beobachtung, die zwischen Verbleib, Wechsel, Unterbrechung und endgültigem Ausstieg unterscheidet. Gerade diese Differenzierung wäre erforderlich, um zu erkennen, an welchen Stellen Vereine Spielerinnen verlieren und an welchen lediglich ein Wechsel innerhalb des Fußballs stattfindet.

Hohe Dropout-Quoten im Mädchenfußball

Eine umfangreiche internationale Datengrundlage bieten die Registeranalysen von Smith und Weir (2022). Sie verfolgten die Registrierung von 9.908 Fußballerinnen aus Ontario über sieben Spielzeiten, vom zehnten bis zum 16. Lebensjahr. Am Ende dieses Zeitraums waren noch 23,3 Prozent im untersuchten Register erfasst. Die Verläufe unterschieden sich dabei zwischen Freizeit- und wettbewerbsorientierten Angeboten.

Diese Zahl beschreibt zunächst die Entwicklung einer bestimmten regionalen Registrierungskohorte. Sie ist weder eine allgemeine Ausstiegsquote des Mädchenfußballs noch auf Deutschland übertragbar. Auch das Fehlen einer späteren Registrierung beweist nicht, dass eine Spielerin keinerlei Fußball mehr spielt. Informelle Angebote oder Aktivitäten außerhalb des erfassten Verbandssystems werden damit nicht vollständig abgebildet. Ebenso wenig zeigen Unterschiede zwischen Leistungsgruppen,

dass eine stärker wettbewerbsorientierte Förderung den Verbleib verursacht. Bereits beim Zugang zu diesen Angeboten können sich Spielerinnen hinsichtlich Motivation, Auswahl und Ressourcen unterscheiden.

Eine weitere Auswertung derselben Kohorte untersucht Zusammenhänge mit Gemeindegröße und Bevölkerungsdichte (Smith & Weir, 2020). Dabei zeigten sich räumliche Unterschiede in Teilnahme und weiterem Engagement, zugleich aber erhebliche Abweichungen zwischen Gemeinden derselben Größenklasse. Die einfache Erklärung, Mädchen blieben in kleineren oder größeren Orten grundsätzlich häufiger beim Fußball, greift deshalb zu kurz. Die beiden Veröffentlichungen erweitern zudem die Auswertung eines gemeinsamen Datensatzes; sie stellen keine voneinander unabhängigen Bestätigungen dar.

Freude am Fußball, Familie und soziale Kontakte

Welche Erfahrungen hinter den registrierten Verläufen stehen können, erschließt die qualitative Anschlussuntersuchung von Smith et al. (2025). Befragt wurden 15 inzwischen 18- bis 19-jährige Frauen aus demselben Forschungsprogramm, darunter acht weiterhin aktive und sieben ehemalige Spielerinnen. Die überwiegend schriftlich erhobenen offenen Antworten wurden inhaltsanalytisch ausgewertet. Als Einstiegsmotive nannten die Teilnehmerinnen unter anderem Freude am Spielen, familiäre Einflüsse und soziale Kontakte. Bei den ehemaligen Spielerinnen wurden dagegen auch

negative Erfahrungen mit Trainer:innen oder der Mannschaft, fehlende Angebote und zeitliche Konflikte sichtbar.

Die kleine Stichprobe erlaubt keine Aussage darüber, welcher dieser Gründe am häufigsten zum Ausstieg führt. Sie verdeutlicht aber, weshalb ein formal gleicher Austritt sehr unterschiedliche Hintergründe besitzen kann. Wer aufhört, weil keine erreichbare Mannschaft mehr vorhanden ist, trifft eine andere Entscheidung als eine Spielerin, die sich einer anderen Sportart zuwendet. Und wer nach Konflikten den Verein verlässt, hat möglicherweise nicht das Interesse am Fußball verloren, sondern das Interesse an den dort angebotenen Bedingungen.

Für Verbände und Vereine folgt daraus, Bindung nicht allein als Aufgabe der Motivation zu verstehen. Ebenso wichtig ist, welche Teilnahme überhaupt möglich bleibt: ob Mannschaften erreichbar sind, sportliche und soziale Erwartungen ernst genommen werden und Veränderungen der Lebenssituation mit den Vereinsangeboten vereinbar sind. Ausstiegsgründe sollten deshalb möglichst aus der Perspektive der Spielerinnen erhoben und nicht allein von den Verantwortlichen zugeschrieben werden.

Damit erweitert sich der Blick auf erfolgreiche Mädchenarbeit. Viele Neueintritte sind ein wichtiger Anfang. Über ihre Nachhaltigkeit entscheiden aber auch die Erfahrungen, die danach folgen. Die zentrale Frage lautet daher sowohl, wie Mädchen für den Fußball gewonnen werden können, als auch, welche Bedingungen ihnen ermöglichen, im Fußball zu bleiben, sich weiterzuentwickeln und ihre Teilnahme den eigenen Zielen entsprechend zu gestalten.



Corvino, C., Palumbo, M., Morozzi, C., & Gozzoli, C. (2026). Finally ... the team! Navigating obstacles in girls' access to football. *Sport, Education and Society*, 31(1), 28–42. <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2376917>

Downward, P., & Wicker, P. (2025). The correlates of women's versus men's football participation in Europe: Gender insights and policy implications. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 17(4), 689–703. <https://doi.org/10.1080/19406940.2025.2473315>

Faust, F. (2019). *Fußball und Feminismus: Eine Ethnografie geschlechterpolitischer Interventionen*. Budrich UniPress. <https://doi.org/10.3224/86388819>

Grauert, N., & Galdino, M. (2026). Coaching expectations among women in Germany's amateur soccer leagues. *Soccer & Society*, 27(2–3), 409–420. <https://doi.org/10.1080/14660970.2025.2603770>

Gredin, N. V., Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., Stenling, A., Solstad, B. E., & Ivarsson, A. (2022). Exploring psychosocial risk factors for dropout in adolescent female soccer. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 668–674. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2088843>

Reinders, H., Hoos, O., Haubenthal, G., & Varlemann, S. (2017). Identifikation mit einer Trainingsumwelt, Zielfokussierung und fußballspezifische Fähigkeiten bei Nachwuchsfußballerinnen. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47(3), 255–263. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0455-2>

Reinders, H., Hoos, O., Haubenthal, G., & Varlemann, S. (2018). Beweggründe für die Identifikation mit einer Fördermaßnahme im Fußball bei Nachwuchsspielerinnen: Replikation und Erweiterung eines empirischen Modells. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 25(4), 135–145. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000244>

Skard, S., Joensen, M., Gundersen, H., & Eriksen, H. R. (2026). Misalignments in athletic ambitions and motives for participation in youth football: A cross-sectional study of players, parents, and coaches. *Frontiers in Sports and Active Living*, 8, Article 1769158. <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1769158>

Smith, K. L., El-Haj, N., & Weir, P. L. (2025). A qualitative analysis of female sport experiences in soccer. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1585654. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1585654>

Smith, K. L., & Weir, P. L. (2020). Female youth soccer participation and continued engagement: Associations with community size, community density, and relative age. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, Article 552597. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.552597>

Smith, K. L., & Weir, P. L. (2022). An examination of relative age and athlete dropout in female developmental soccer. *Sports*, 10(5), Article 79. <https://doi.org/10.3390/sports10050079>

Storm, R. K., Nesseler, C., Holum, M., Nygaard, A., & Jakobsen, T. G. (2023). Ethnic discrimination in Scandinavia: Evidence from a field experiment in women's amateur soccer. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), Article 230. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01734-7>

9 Trainerinnen im weiblichen Fußball



Zwischen Trainer:innen-lizenz und dauerhafter Tätigkeit im Fußball liegt ein Weg, über den wir in Deutschland bislang wenig wissen. Internationale Studien zeigen, wie Anerkennung, Netzwerke und Arbeitsbedingungen die Laufbahnen von Trainerinnen prägen. Geschlechterstereotype und Konflikte zwischen Fußball und Familie können zusätzliche Hürden schaffen. Damit rückt auch die Zeit nach der Ausbildung in den Blick: Welche verantwortlichen Aufgaben übernehmen Trainerinnen, welche Unterstützung erhalten sie und welche Möglichkeiten haben sie, sich langfristig weiterzuentwickeln?

Die bisherigen Kapitel haben gezeigt, welche Bedeutung Trainer:innen für die Entwicklung und Bindung von Spielerinnen besitzen. Sie gestalten Lerngelegenheiten, vermitteln Leistungsanforderungen und entscheiden mit darüber, ob eine Trainingsumwelt als unterstützend oder belastend erlebt wird. Eine andere Frage ist, unter welchen Bedingungen Frauen selbst Zugang zu dieser Tätigkeit finden, sich dafür qualifizieren und dauerhaft im Fußball arbeiten können.

Dabei sind zwei Forschungsgegenstände auseinanderzuhalten. Eine Untersuchung über das Coaching von Mädchen

oder Frauen ist noch keine Untersuchung über Trainerinnen. Sie kann sich ebenso auf Männer beziehen, die weibliche Mannschaften betreuen. Im Mittelpunkt dieses Kapitels stehen dagegen Frauen in der Trainerinnenrolle, unabhängig davon, ob sie Mädchen, Frauen oder männliche Mannschaften trainieren.

Gefragt wird nach ihren Ausbildungs- und Karrierewegen, ihren Arbeitsbedingungen und den Möglichkeiten, ihre fachlichen Kompetenzen tatsächlich einzusetzen. Auch Hindernisse und die Heterogenität innerhalb der Gruppe der Trainerinnen wird thematisiert.

9.1 **Trainerinnen im deutschen Fußball**

Für Deutschland ist die seit 2015 veröffentlichte und für diesen Überblick überprüfte empirische Basis hierzu vergleichsweise schmal. Eine unmittelbar einschlägige Untersuchung mit deutscher Beteiligung stammt von Gomez-Gonzalez et al. (2019).

Die Autoren analysierten Trainerinnen und Trainer der höchsten Frauenligen in Deutschland, Frankreich und Norwegen anhand von Saison- und Leistungsdaten aus dem Zeitraum 2004 bis 2017. Als Leistungsmaß dienten die durchschnittlich erreichten Punkte pro Spiel. Geprüft wurde, ob das Geschlecht der betreuenden Person mit der Mannschaftsleistung zusammenhing und welche Bedeutung frühere Erfahrungen als professionelle Spielerin oder professioneller Spieler besaßen.

Eine Trainerin muss nicht erst beweisen, dass Frauen trainieren können

Die Regressionsanalysen ergaben keinen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen dem Geschlecht der Trainerperson und den erreichten Punkten. Auch die Berücksichtigung früherer professioneller Spielerfahrung änderte diesen Befund nicht. Die Untersuchung liefert damit keine Unterstützung für die Annahme, die geringere Repräsentation von Trainerinnen lasse sich durch schlechtere Mannschaftsergebnisse erklären.

Allerdings ist auch dieser Befund begrenzt. Ein nicht signifikanter Unterschied ist kein förmlicher Nachweis vollständiger Gleichwertigkeit. Zudem wurden Personen untersucht, die bereits eine entsprechende Position erreicht hatten. Über die Chancen ähnlich qualifizierter Bewerberinnen und Bewerber, überhaupt eingestellt zu werden, sagt die Studie deshalb wenig aus. Ebenso wenig erfasst die Punktzahl sämtliche Dimensionen guter Trainerarbeit. Die langfristige Entwicklung von Spielerinnen, die Qualität der Vermittlung oder die Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Trainingsumwelt werden damit nicht unmittelbar gemessen.

Für die Praxis ist die Untersuchung dennoch relevant. Sie verschiebt die Frage von vermeintlich geschlechtsspezifischer Eignung hin zu den Kompetenzen und Bedingungen der jeweiligen Person. Ob eine Trainerin fachlich geeignet ist, muss anhand ihrer Qualifikation und ihrer Arbeit beurteilt werden. Ihr Geschlecht liefert in dieser Untersuchung jedenfalls keine tragfähige Erklärung der Mannschaftsleistung.

Neuere deutsche beziehungsweise deutschlandbezogene Arbeiten erschließen angrenzende Bereiche, ohne damit bereits eine umfassende Trainerinnenforschung zu begründen. Lütgerodt et al. (2026) untersuchten beispielsweise anhand qualitativer Interviews sieben Frauen in Führungspositionen des Fußballs. Fünf waren oder sind in deutschen Vereinen beziehungsweise Verbänden tätig, zwei arbeiten inzwischen in internationalen Organisationen. Die Stichprobe umfasst unterschiedliche sportliche und administrative Funktionen. Weil die konkreten Positionen zum Schutz

der Befragten nicht durchgehend offengelegt werden, lassen sich daraus keine eigenständigen Befunde ausschließlich für Trainerinnen ableiten. Die Untersuchung ist deshalb als Kontext zur Frage weiblicher Karrierewege relevant, nicht als Ersatz für eine trainerinnenspezifische Analyse.

Ähnliches gilt für die bereits in Kapitel 8 behandelte Befragung von Grauert und Galdino (2026). Sie zeigt, welche fachlichen und sozialen Eigenschaften deutsche Amateurspielerinnen von ihren Trainer:innen erwarten. Untersucht werden aber weder die Ausbildungswege von Trainerinnen noch ihre Beschäftigungsbedingungen.

Fehlende Studien zum Biographieverlauf von Trainerinnen

Wiechers (2024) untersuchte 76 Nachwuchsspielerinnen über zwei Messzeitpunkte und bezog dabei auch trainer:innenbezogene Merkmale wie Sozialkompetenz und motivationales Trainingsklima ein. Ein Vergleich zwischen Trainerinnen und Trainern war jedoch nicht möglich, da in der Stichprobe lediglich eine Trainerin vertreten war. Die Studie liefert damit zwar Befunde zur Bedeutung des Trainer:innenhandelns, zugleich aber einen deutlichen Hinweis auf die geringe Sichtbarkeit von Trainerinnen im deutschen Juniorinnenfußball.

Die Forschungslücke besteht damit nicht darin, dass Trainerinnen in Deutschland überhaupt kein wissenschaftlicher Gegenstand wären. Im hier überprüften Bestand fehlen vielmehr ausreichend

breit angelegte Untersuchungen, die den Weg von der ersten Trainerinnen-tätigkeit über die Lizenzierung und Stellenbesetzung bis zum längerfristigen Verbleib nachvollziehen. Besonders wenig lässt sich darüber sagen, an welchen Übergängen qualifizierte Frauen verloren gehen und welche Unterstützungsangebote dies tatsächlich verändern. Internationale Forschung kann hierfür relevante Fragen und Erklärungsansätze bereitstellen. Sie ersetzt aber keine dezidierten Untersuchungen Ausbildungs-, Vereins- und Beschäftigungsbedingungen in Deutschland.

9.2 Ausbildungsqualität aus internationaler Perspektive

International ist ein deutlich breiterer Forschungsbestand vorhanden. Viele Arbeiten rekonstruieren anhand qualitativer Interviews, wie Trainerinnen ihre Ausbildung und berufliche Entwicklung erleben. Ergänzend liegen quantitative Untersuchungen zu Qualifizierungsinvestitionen, Mannschaftsergebnissen und Beschäftigungsdauer vor. Diese unterschiedlichen Zugänge sollten zusammen betrachtet werden: Sie zeigen sowohl messbare Karrierebedingungen als auch Erfahrungen, die aus einer Lizenz- oder Beschäftigungsstatistik allein nicht hervorgehen.

Die Lizenz ist ein Abschluss und noch keine berufliche Perspektive

Ein Schwerpunkt liegt auf der Trainer:innenausbildung. Lewis et al. (2018)

interviewten zehn Frauen, die unterschiedliche Lehrgänge des englischen Fußballverbandes absolviert hatten. Die Analyse zeigt, dass Qualifizierung nicht nur aus der Vermittlung fachlicher Inhalte besteht. Sprache, soziale Anerkennung und die Beziehungen zwischen Lehrenden und Teilnehmenden prägen ebenfalls, ob Frauen sich als selbstverständlicher Bestandteil der Ausbildung erleben.

Sawiuk et al. (2021) vertieften diese Perspektive mit neun Inhaberinnen der UEFA-A-Lizenz, die an unterschiedlichen englischen Ausbildungsjahrgängen teilgenommen hatten. Die Trainerinnen berichteten unter anderem von sexualisierten Bemerkungen, einer starken Orientierung der Inhalte am Männerfußball und Situationen, in denen ihre fachliche Zugehörigkeit infrage gestellt wurde. Die Untersuchung erfasst rückblickende Erfahrungen bereits qualifizierter Frauen. Sie zeigt nicht, wie häufig solche Erfahrungen in allen Lehrgängen vorkommen oder wie viele Frauen deshalb eine Ausbildung abbrechen. Sie macht aber nachvollziehbar, wie ein formal zugängliches Qualifizierungsangebot im sozialen Alltag dennoch ausgrenzend erlebt werden kann.

Ein ähnliches Spannungsverhältnis findet sich außerhalb Europas. Guimarães et al. (2023) untersuchten die Erfahrungen von sechs brasilianischen Fußballtrainerinnen mit Lizenzkursen der CBF Academy. Die Befragten beschrieben Misstrauen gegenüber ihrem Wissen und das Gefühl, ihre Kompetenz zunächst besonders nachdrücklich beweisen zu müssen. Gleichzeitig bewerteten sie die fachlichen Inhalte und die neu entstandenen Kontakte positiv. Aus-

bildung kann demnach wertvolle Lerngelegenheiten eröffnen und zugleich von Bedingungen geprägt sein, die bestimmten Teilnehmenden zusätzliche Rechtfertigung abverlangen.

Ausbildungsqualität ist mehrdimensional, Inhalte aber häufig eindimensional

Für Verbände ist diese Unterscheidung bedeutsam. Die Qualität einer Ausbildung lässt sich nicht allein daran erkennen, welche Inhalte im Lehrplan stehen oder wie viele Frauen eine Lizenz erwerben. Ebenso wichtig ist, wie gelehrt wird, wessen Erfahrungen als selbstverständlich gelten und ob alle Teilnehmenden vergleichbare Möglichkeiten erhalten, sich fachlich einzubringen.

Hinzu kommen finanzielle Voraussetzungen. Galdino und Wicker (2026) befragten europaweit 1.010 Fußballtrainerinnen zu ihren Investitionen in Trainerlizenzen und zur erhaltenen finanziellen Förderung. Die Regressionsanalysen zeigen Zusammenhänge zwischen Bildungsabschluss, bisheriger Fußballerfahrung und der Finanzierung der Qualifizierung. So war ein Masterabschluss mit einer höheren Wahrscheinlichkeit verbunden, ein Stipendium erhalten zu haben. Die Untersuchung ist ein wichtiger quantitativer Beitrag zur Trainerinnenforschung. Trotz der deutschen Hochschulzugehörigkeit der Forschenden handelt es sich aber um eine europäische und nicht um eine gesonderte deutsche Analyse. Zudem wird nicht nachgewiesen, ob sich die Investitionen später in besseren Beschäftigungschancen oder höherem Einkommen auszahlen.

Dass auf die Qualifikation nicht automatisch eine passende Entwicklungsperspektive folgt, zeigen Norman et al. (2018). Sie interviewten im englischen Fußball 16 Trainerinnen und zehn Frauen, die in der Ausbildung und Entwicklung von Trainer:innen tätig waren. Als bedeutsam erwiesen sich kontinuierliche Lernmöglichkeiten, eine tatsächlich einschließende Führung sowie Beziehungen zu Kolleg:innen und Verantwortlichen. Die Befragten beschrieben dabei Unterschiede zwischen dem öffentlich formulierten Anspruch auf Offenheit und den im Alltag erlebten Möglichkeiten, Unterstützung zu erhalten oder beruflich voranzukommen.

Die Ausbildung endet aus dieser Perspektive nicht sinnvoll mit der Übergabe eines Zertifikats. Wer eine Lizenz besitzt, benötigt auch Gelegenheiten, verantwortlich zu trainieren, Erfahrungen zu sammeln und sich fachlich weiterzuentwickeln. Fehlen solche Anschlussmöglichkeiten, kann eine erfolgreiche Qualifizierung mit beruflichem Stillstand verbunden bleiben.

9.3 Hindernisse und Support für Trainerinnen

Auch Studien aus Spanien und Polen beschreiben Hindernisse, die über den Zugang zu Lehrgängen hinausgehen. Burillo et al. (2024) identifizierten in Interviews mit 15 spanischen Trainerinnen unter anderem geringe Bezahlung, ungünstige Arbeitsbedingungen, Geschlechterstereotype und fehlende berufliche Vorbilder als wahrgenommene Barrieren. Organista und Kossakowski (2025) zeigen anhand von sieben polni-

schen Trainerinnen, wie entsprechende Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen der Karriere zusammenwirken. Die Übereinstimmungen sind aufschlussreich, dürfen aber nicht mit identischen Bedingungen in allen Ländern gleichgesetzt werden.

Eine quantitative Ergänzung liefert die Untersuchung von Nesseler et al. (2021) zum US-amerikanischen College-Frauenfußball. Anhand historischer Beschäftigungsdaten von 1977 bis 2015 fanden die Autoren unter Berücksichtigung weiterer Merkmale kürzere Amtszeiten von Trainerinnen als von Trainern. Damit wird ein Unterschied sichtbar, der nicht allein auf subjektiven Einschätzungen beruht. Die Analyse erklärt jedoch nicht abschließend, wodurch er entsteht. Eine kürzere Beschäftigung an einer Hochschule kann einen Wechsel, eine unfreiwillige Trennung oder einen Ausstieg bedeuten. Sie darf deshalb nicht unmittelbar als Nachweis einer kürzeren gesamten Trainerinnenkarriere interpretiert werden.

Unterstützung muss im Arbeitsalltag ankommen

Die internationale Forschung verweist wiederholt auf die Bedeutung sozialer Unterstützung. Dabei ist nicht jede gut gemeinte Hilfe aus Sicht der Trainerinnen auch hilfreich. Norris et al. (2025) begleiteten drei britische Fußballtrainerinnen mit jeweils zwei Interviews im Abstand von drei bis vier Monaten. Die Befragten beschrieben emotionale und praktische Unterstützung durch Familie, Freund:innen und Kolleg:innen. Zugleich

berichteten sie von vermeintlichen Hilfestellungen, die sie als Zweifel an ihrer Kompetenz verstanden. Etwa wenn ihnen in der Ausbildung einfachere Übungen zur Anleitung zugewiesen wurden.

Der Unterschied ist für die Gestaltung von Förderangeboten wichtig. Unterstützung sollte Zugang und Handlungs-



möglichkeiten erweitern, nicht fachliche Erwartungen allein aufgrund des Geschlechts absenken. Die kleine qualitative Studie weist keine Wirkung auf spätere Verbleibsquoten nach. Sie zeigt aber, weshalb die Perspektive der Empfängerinnen berücksichtigt werden muss, wenn Mentoring, Netzwerke oder individuelle Begleitung eingerichtet werden.

Wie konkret diese Unterstützung sein muss, verdeutlichen Martín und Bowes (2026). Sie interviewten vier hauptberuflich tätige Trainerinnen im englischen Leistungsfußball, die zugleich Mütter waren. Beschrieben wurden Konflikte zwischen beruflichen Verfügbarkeitserwartungen und Kinderbetreuung sowie

die Erfahrung, familiäre Verpflichtungen gegenüber dem Fußball rechtfertigen zu müssen. Hilfreich waren häufig einzelne verständnisvolle Verantwortliche; verlässliche organisatorische Lösungen waren dagegen nicht selbstverständlich.

Die Untersuchung beschreibt eine spezifische Lebenssituation und darf nicht auf

alle Trainerinnen übertragen werden. Sie macht jedoch einen strukturellen Punkt sichtbar: Vereinbarkeit ist nicht ausschließlich eine Frage persönlicher Organisation. Wenn Trainingszeiten, Reisen und Lehrgänge mit Betreuungsverpflichtungen kollidieren, hängt die Fortsetzung der Tätigkeit auch davon ab, welche Flexibilität und Unterstützung der Arbeitgeber oder Verband ermöglicht.

Persönliches Entgegenkommen kann viel bewirken, bleibt aber verletzlich, wenn es nicht durch verlässliche Regelungen abgesichert ist.

9.4 Heterogenität der Trainerinnen

Weitere Unterschiede verlaufen innerhalb der Gruppe der Trainerinnen. Clarkson et al. (2025) untersuchten die Erfahrungen von neun Fußballtrainerinnen mit Migrationshintergrund in England. In ihren Berichten waren rassistische und geschlechtsbezogene Zuschreibungen miteinander verbunden. Die Trainerinnen beschrieben verschiedene Formen, sich dagegen zu positionieren und anderen Frauen Zugangsmöglichkeiten

zu eröffnen. Solche Initiativen konnten Veränderungen anstoßen, waren aber teilweise auch mit Beziehungskonflikten oder der Zuschreibung verbunden, schwierig zu sein.

Die Bedeutung dieser Untersuchung liegt nicht in einer Aussage über die Häufigkeit entsprechender Erfahrungen. Sie zeigt vielmehr, dass „die Trainerin“ keine einheitliche soziale Position bezeichnet. Unterstützungsprogramme, die Frauen als vollständig homogene Gruppe behandeln, können deshalb gerade jene Bedingungen übersehen, die den Zugang für einzelne Gruppen zusätzlich erschweren.

Auch die Folgen beruflicher Anforderungen für das Wohlbefinden werden inzwischen genauer untersucht. Higham et al. (2025) begleiteten eine Trainerin in der Akademie eines englischen Männerprofivereins über eine Saison mit vier bildgestützten Interviews. Sichtbar wurden hoher persönlicher Einsatz, Unsicherheit über die weitere Karriere und Schwierigkeiten, Abstand von der Trainerinnenrolle zu gewinnen. Die Einzelfallstudie erlaubt weder Häufigkeitsaussagen noch klinische Diagnosen. Sie rekonstruiert aber, wie eng berufliche Anerkennung, persönliche Identität und Wohlbefinden miteinander verbunden sein können.

Stereotype überdecken faktische Kompetenzen

Trainerinnen sollten dabei nicht ausschließlich als Personen betrachtet werden, die Hindernisse bewältigen müssen. Die Forschung erschließt ebenso ihre fachlichen und pädagogischen

Handlungsmöglichkeiten. Lindgren und Barker-Ruchti (2017) untersuchten fünf Trainerinnen schwedischer Frauen- und Juniorinnennationalmannschaften.

Die Befragten beschrieben, wie sie sportliche Leistungsziele mit der gesundheitlichen und persönlichen Entwicklung ihrer Spielerinnen verbinden, deren Perspektiven einbeziehen und Entscheidungen im Dialog vorbereiten.

Daraus folgt nicht, dass Frauen grundsätzlich fürsorglicher oder pädagogisch geeigneter trainieren als Männer. Ein entsprechender Vergleich war nicht Gegenstand der Studie. Der Befund zeigt vielmehr, dass ein anspruchsvolles Leistungsverständnis und eine umfassende Orientierung an der Entwicklung der Spielerinnen in der beschriebenen Trainerinnenpraxis miteinander verbunden werden können.

9.5 Fazit

Insgesamt ergibt sich damit ein differenziertes Bild. Die internationale Forschung beschreibt nicht lediglich mangelnde Qualifikation oder fehlendes Interesse als mögliche Erklärung geringer Repräsentation. Sie verweist auf die Bedingungen, unter denen Qualifikation erworben, anerkannt und in berufliche Möglichkeiten übersetzt wird.

Dabei überwiegen in den hier ausgewerteten Arbeiten qualitative Rekonstruktionen und beobachtende Untersuchungen. Belastbare Aussagen darüber, welche konkrete Maßnahme Einstellungs- oder Verbleibschancen in welchem Umfang verbessert, lassen sich daraus noch nicht ableiten.

Für die deutsche Praxis liegt darin dennoch ein begründeter Ausgangspunkt. Trainerinnenförderung sollte nicht allein daran gemessen werden, wie viele Frauen einen Lehrgang beginnen oder eine Lizenz erwerben. Ebenso wichtig ist, ob sie anschließend angemessene Aufgaben, fachliche Begleitung und tragfähige Arbeitsbedingungen erhalten. Transparente Stellenbesetzungen, verlässliche Entwicklungswege und eine Unterstützung, die zu unterschiedlichen Lebenssituationen passt, wären deshalb nicht bloß Ergänzungen der Qualifizierung. Sie gehören zu den Bedingungen,

unter denen Qualifizierung überhaupt wirksam werden kann.

Die zentrale Frage lautet damit nicht nur, wie mehr Frauen für das Trainerinnenamt gewonnen werden können. Sie lautet ebenso, ob Vereine und Verbände ihnen ermöglichen, ihre erworbenen Kompetenzen einzusetzen und über längere Zeit weiterzuentwickeln. Gerade diese Verbindung zwischen Ausbildung, tatsächlichen Handlungsmöglichkeiten und dauerhaftem Verbleib müsste für Deutschland künftig systematischer untersucht werden.





Higham, A. J., Newman, J. A., Rumbold, J. L., & Stone, J. A. (2025). "Being a woman in the men's game, it's brutal": A longitudinal photo-elicitation exploration of a woman football coach's well-being. *Journal of Applied Sport Psychology*, 37(5), 599–624. <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2437169>

Lewis, C. J., Roberts, S. J., & Andrews, H. (2018). 'Why am I putting myself through this?' Women football coaches' experiences of the Football Association's coach education process. *Sport, Education and Society*, 23(1), 28–39. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1118030>

Lindgren, E.-C., & Barker-Ruchti, N. (2017). Balancing performance-based expectations with a holistic perspective on coaching: A qualitative study of Swedish women's national football team coaches' practice experiences. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 12(Suppl. 2), Article 1358580. <https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1358580>

Lütgerodt, N., Kirschbaum, C., & Scharenberg, S. (2026). Disrupting the doxa: How women leaders in soccer facilitate other women on their career paths – a Bourdieusian perspective. *Soccer & Society*, 27(2–3), 439–456. <https://doi.org/10.1080/14660970.2025.2603772>

Martin, I., & Bowes, A. (2026). The "cost of football": Motherhood, coaching and work-family conflict. *Managing Sport and Leisure*, 31(3), 557–572. <https://doi.org/10.1080/23750472.2024.2354195>

Nessler, C., Gomez-Gonzalez, C., & Gasparetto, T. (2021). Head coach tenure in college women's soccer. Do race, gender, and career background matter? *Sport in Society*, 24(6), 972–989. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1710133>

Norman, L., Rankin-Wright, A. J., & Allison, W. (2018). "It's a concrete ceiling; it's not even glass": Understanding tenets of organizational culture that supports the progression of women as coaches and coach developers. *Journal of Sport and Social Issues*, 42(5), 393–414. <https://doi.org/10.1177/0193723518790086>

Norris, L. A., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2025). Perceived and received social support functions among UEFA B licensed women football coaches. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(3), 467–486. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2315198>

Organista, N., & Kossakowski, R. (2025). 'There's nothing you can do': Multi-level factors affecting the careers of female football coaches in Poland. *Sport in Society*, 28(8), 1131–1152. <https://doi.org/10.1080/17430437.2024.2367053>

Sawiuk, R., Lewis, C. J., & Taylor, W. G. (2021). "Long ball" and "balls deep": A critical reading of female coach-learners' experiences of the UEFA A licence. *Sports Coaching Review*, 10(1), 110–127. <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1874688>

Wiechers, M. (2025). Zur Relevanz trainerinnen- und mitspielerinnenbezogener Faktoren im Juniorinnenfußball [Dissertation, Julius-Maximilians-Universität Würzburg]. OPUS Würzburg. <https://doi.org/10.25972/opus-40209>

10 Was wir bisher wissen und was nicht



Die Forschung zu Mädchen und Frauen im Fußball ist deutlich weiter, als häufig angenommen. Belastbare Befunde liegen vor allem zu Talententwicklung, Leistung und Gesundheit vor, zugleich bestehen weiterhin deutliche Forschungslücken. Für die Praxis gilt: Vorhandenes Wissen nutzen, offene Fragen aber nicht vorschnell für beantwortet erklären. Entscheidend ist, Entwicklungsbedingungen so zu gestalten, dass Spielerinnen und Trainerinnen ihr Potenzial tatsächlich entfalten können.

Der Forschungsüberblick hat mit einer zunächst einfachen Frage begonnen: Was wissen wir inzwischen über Mädchen und Frauen als Spielerinnen und Trainerinnen im Fußball?

Die Antwort fällt differenzierter aus, als es die Gegenüberstellung eines gut erforschten Männerfußballs und eines weitgehend unbekannten Frauenfußballs nahelegt. Für zahlreiche Fragen liegt mittlerweile eine eigenständige empirische Grundlage vor. Andere Bereiche bleiben dagegen nur punktuell untersucht.

Entscheidend ist deshalb nicht allein, wie viele Studien veröffentlicht wurden,

sondern welche Fragen sie beantworten und welche Schlussfolgerungen ihre Ergebnisse tatsächlich tragen.

Der Vergleich zwischen Deutschland und dem internationalen Forschungsstand ermöglicht dabei zwei Perspektiven. Er zeigt, wo deutsche Untersuchungen bereits wesentliche Erkenntnisse bereitstellen.

Zugleich macht er sichtbar, welche Fragen aufgegriffen werden, für deren Beantwortung im deutschen Fußball bislang nur begrenzte Daten vorliegen. Daraus lassen sich sowohl Konsequenzen für die Forschung als auch für die Gestaltung der Fußballpraxis ableiten.

10.1 Fünf robuste Befunde

Erstens ist der Mädchen- und Frauenfußball kein weitgehend unerforschtes Feld mehr. In Deutschland zeigen dies beispielsweise die mehrjährig angelegten Untersuchungen zur Talententwicklung und die inzwischen verfügbaren Registerdaten zur Gesundheit von Bundesligaspielerinnen (Höner et al., 2019; Huber et al., 2026; Leyhr et al., 2025). International bestätigen die bereits zur Einordnung herangezogenen Bestandsaufnahmen eine deutliche Zunahme der Forschung, auch im Nachwuchsbereich (Adams et al., 2026; Mulvenna et al., 2026).

Mädchen- & Frauenfußball besser erforscht als gedacht

Die pauschale Annahme, für Spielerinnen müssten mangels eigener Erkenntnisse überwiegend Befunde aus dem Männerfußball übernommen werden, greift deshalb zu kurz. Es kommt vielmehr darauf an, die jeweils einschlägige Forschung zu kennen und ihre Reichweite zu berücksichtigen.

Zweitens ist die vorhandene Wissensbasis nicht gleichmäßig verteilt. Viele der dargestellten deutschen Untersuchungen beziehen sich auf bereits geförderte Nachwuchsspielerinnen oder die höchsten nationalen Ligen. Auch international sind erwachsene Spielerinnen und Elitekontexte in wesentlichen Teilbereichen stark vertreten (Mulvenna et al., 2026). Das bedeutet allerdings nicht, dass Forschung zu Mädchen grundsätzlich fehlt.

Adams et al. (2026) dokumentieren einen erheblichen Bestand an Nachwuchsstudien, insbesondere zu körperlichen Leistungsvoraussetzungen, Verletzungen und Biomechanik.

Fokus stärker auf Frauen als Mädchen

Die Lücke liegt genauer betrachtet in der ungleichen Aufmerksamkeit für unterschiedliche Altersgruppen, Leistungsniveaus und Lebenssituationen. Erkenntnisse aus einer Akademie oder Nationalmannschaft beantworten nicht automatisch die Fragen eines Vereins, der erstmals eine U11-Mädchenmannschaft aufbaut oder erwachsene Amateurspielerinnen dauerhaft binden möchte.

Drittens sind bestimmte Leistungs- und Gesundheitsmerkmale besser beschrieben als die Bedingungen, unter denen ihre gezielte Veränderung gelingt. Die deutschen Verletzungsregister zeigen beispielsweise, welche gesundheitlichen Probleme auftreten und welche Ausfallzeiten damit verbunden sind (Huber et al., 2026). Daraus folgt noch nicht, welches Präventionskonzept unter welchen Vereinsbedingungen am wirksamsten ist.

Fehlende Forschung zu Prävention

Internationale Interventionsstudien liefern hierzu weiterführende Erkenntnisse, etwa zur Anwendung von FIFA 11+ bei Fußballerinnen (Magoshi et al., 2023). Qualitative Untersuchungen zeigen zu-

gleich, dass finanzielle Ressourcen, medizinische Betreuung und die Abstimmung unterschiedlicher Verpflichtungen die Umsetzung von Prävention erschweren können (Horan et al., 2024). Die Beschreibung eines Problems, die Prüfung einer Maßnahme und deren verlässliche Anwendung im Alltag sind deshalb drei unterschiedliche wissenschaftliche und praktische Aufgaben.

Viertens besitzt die deutsche Nachwuchsforschung eine wichtige Datengrundlage für die Untersuchung langfristiger Leistungsentwicklung. Die Arbeiten von Höner et al. (2019) und Leyhr et al. (2020, 2025) zeigen, dass frühe motorische Leistungen und ergänzende Trainer:innenurteile Informationen über spätere Auswahl- und Leistungsniveaus enthalten. Sie rechtfertigen aber keine Festlegung individueller Karrieren.

Verwechselung von Statistik mit Karriereverläufen

Ein statistisch bedeutsamer Prädiktor ist kein verlässliches Auswahlkriterium für jede einzelne Spielerin. Ebenso wenig ist der erste Bundesligaeinsatz gleichbedeutend mit einer dauerhaft erfolgreichen Laufbahn. Der Erkenntnisgewinn liegt gerade darin, diagnostische Informationen differenzierter nutzen zu können: zur Einschätzung von Entwicklungsständen und Förderbedarf, nicht zur vorschnellen Gleichsetzung gegenwärtiger Leistung mit langfristigem Potenzial.

Fünftens lassen sich Entwicklung und Verbleib nicht sinnvoll allein über Eigenschaften der Spielerinnen oder

Trainerinnen erklären. Die deutschen Untersuchungen zur Identifikation mit Förderumwelten verdeutlichen die Verbindung sozialer Beweggründe mit motivationalen und leistungsbezogenen Merkmalen (Reinders, Hoos, Haubenthal und Varlemann, 2018). International ergänzen die Befunde zum Motivationsklima und späteren Teamaustritt diese Perspektive (Gredin et al., 2022).

Talententwicklungsumwelten besser verstehen

Für Trainerinnen zeigen qualitative Arbeiten, welche Bedeutung Anerkennung, berufliche Beziehungen und Anschlussmöglichkeiten nach der Qualifizierung besitzen (Norman et al., 2018). Die europäische Untersuchung von Galdino und Wicker (2026) erweitert diesen Bereich um quantitative Daten zu Bildungswegen und finanziellen Investitionen. Damit rückt die Qualität der jeweiligen Fußballumwelt als eigenständiger Untersuchungsgegenstand in den Vordergrund. Welche konkreten Veränderungen dauerhaft bessere Entwicklungs-, Einstellungs- oder Verbleibschancen schaffen, ist jedoch weiterhin genauer zu prüfen.

Diese fünf Befunde beschreiben keine gleichermaßen abgesicherten Wirkungszusammenhänge. Sie bündeln Ergebnisse und Grenzen des überprüften Forschungsbestands. Insbesondere Aussagen über Forschungslücken beziehen sich auf die recherchierte Literatur und erlauben keine abschließende Rangordnung aller international bearbeiteten Themen. Auch mehrere Veröffentlichun-

gen aus derselben Kohorte sind nicht mit mehreren unabhängigen Bestätigungen eines Befundes gleichzusetzen.

10.2 Konsequenzen für Forschung und Praxis

Für die deutsche Forschung wäre es zunächst sinnvoll, die vorhandenen langfristigen Untersuchungen um jene Verläufe zu erweitern, die in selektierten Stichproben nur eingeschränkt sichtbar werden. Dazu gehören Mädchen vor dem Eintritt in ein Förderprogramm ebenso wie Spielerinnen, die nicht ausgewählt werden, den Verein wechseln, ihre Teilnahme unterbrechen oder den Fußball verlassen. Erst wenn auch diese Wege nachvollzogen werden, lässt sich genauer bestimmen, welche Bedeutung individuelle Voraussetzungen, bisherige Lerngelegenheiten und institutionelle Entscheidungen besitzen.

Entwicklungsverläufe und nicht nur erreichte Zustände untersuchen

Die internationale Beteiligungsforschung zeigt sowohl Möglichkeiten als auch Grenzen eines solchen Vorgehens. Registerdaten können sichtbar machen, wer über mehrere Jahre im erfassten Verbandssystem verbleibt. Ohne ergänzende Informationen bleibt aber unklar, weshalb eine Registrierung endet und ob die betreffende Spielerin außerhalb dieses Systems weiterspielt (Smith & Weir, 2022). Für Deutschland wären deshalb Untersuchungen besonders wertvoll, die administrative Verlaufsdaten

mit wiederholten Befragungen und qualitativen Interviews verbinden. Ein Vereinswechsel, eine verletzungsbedingte Unterbrechung und ein endgültiger Ausstieg sollten nicht als dasselbe Ereignis behandelt werden.

Auch die Verbindung quantitativer und qualitativer Forschung sollte gezielter an den offenen Fragen ausgerichtet werden. Eine größere Stichprobe beantwortet nicht automatisch, wie eine Spielerin ihre Förderung erlebt. Umgekehrt können einzelne Interviews nicht bestimmen, wie häufig bestimmte Erfahrungen auftreten. Die unterschiedlichen Bewertungen von Förderumwelten durch Spielerinnen, Eltern und betreuendes Personal zeigen zudem, dass keine dieser Perspektiven die anderen einfach ersetzen kann (Emmonds et al., 2026). Für die Evaluation von Nachwuchsprogrammen wäre deshalb zu prüfen, ob vorgesehene Unterstützungsangebote tatsächlich genutzt werden, wie sie wahrgenommen werden und mit welchen späteren Entwicklungen sie verbunden sind.

Ein weiterer Schritt betrifft die Untersuchung konkreter Maßnahmen. Wenn Verbände neue Förderwege einrichten, Vereine Übergangsprogramme entwickeln oder Trainerinnen durch Mentoring unterstützen, sollte deren Erfolg nicht allein anhand positiver Rückmeldungen beurteilt werden. Wo möglich, wären Ausgangsmessungen, geeignete Vergleichsgruppen und wiederholte Erhebungen erforderlich. Neben den erwünschten Ergebnissen sollten auch unbeabsichtigte Folgen betrachtet werden. Ein Programm kann beispielsweise kurzfristig die Zahl der Auswahlspielerinnen erhöhen und zugleich zusätzliche Belastungen oder den Ausschluss anderer

Mädchen begünstigen. Ob solche Folgen auftreten, ist eine empirische Frage und sollte nicht vorab zugunsten des Programms beantwortet werden.

Dabei müssen die Erfolgskriterien zur jeweiligen Aufgabe passen. Für ein Präventionsprogramm sind Verletzungen, Ausfallzeiten und regelmäßige Anwendung relevant. Bei einer Zugangsinitiative geht es zunächst darum, welche Mädchen tatsächlich erreicht werden und ob sie anschließend geeignete Spielmöglichkeiten erhalten.

Bei der Trainerinnenförderung reichen erworbene Lizenzen als Ergebnis nicht aus, wenn unklar bleibt, ob daraus verantwortliche Aufgaben und längerfristige Tätigkeiten entstehen. Die internationale Forschung zu Organisationskultur und Qualifizierungsinvestitionen bietet hierfür Ansatzpunkte, aber noch keine allgemeine Wirkungsformel (Galdino & Wicker, 2026; Norman et al., 2018).

Vorhandenes Wissen nutzen, ohne ungeklärte Fragen für entschieden zu erklären

Für die Praxis folgt aus den verbleibenden Forschungslücken nicht, dass zunächst auf weitere Studien gewartet werden müsste. In mehreren Bereichen liegen bereits begründete Handlungsmöglichkeiten vor. Die deutschen Gesundheitsdaten und internationale Präventionsstudien sprechen dafür, Verletzungsprävention als regelmäßigen Bestandteil des Trainings und nicht als gelegentliche Ergänzung zu behandeln (Huber et al., 2026; Magoshi et al., 2023).

Aus der Forschung zur Menstruationsgesundheit lässt sich zugleich ableiten, Beschwerden ernst zu nehmen, Zuständigkeiten zu klären und individuelle Unterstützung zu ermöglichen. Eine reine Datenerfassung ohne nachvollziehbare Verwendung erfüllt diesen Anspruch nicht (McHaffie et al., 2022).

Dabei sollte Gesundheit nicht auf körperliche Verletzungsfreiheit reduziert werden. Die deutsche Untersuchung von Ehnold et al. (2024) zeigt Zusammenhänge des subjektiven Wohlbefindens mit Verletzungs- und Erkrankungserfahrungen sowie der Zufriedenheit mit dem fußballbezogenen Einkommen.

Spielerinnen-Gesundheit ganzheitlich betrachten

Für Vereine ist dies ein Anlass, neben Trainingsbelastung und medizinischer Versorgung auch die Bedingungen in den Blick zu nehmen, unter denen Spielerinnen ihre sportlichen Aufgaben erfüllen. Daraus folgt keine Zuständigkeit von Trainer:innen für medizinische oder psychotherapeutische Diagnosen. Wohl aber ergibt sich eine Verantwortung dafür, Belastungen wahrzunehmen und geeignete Unterstützung erreichbar zu machen.

In der Talentförderung spricht der Forschungsstand für eine mehrdimensionale und wiederholte Beurteilung. Einzelne Testwerte sollten mit spielbezogenen Beobachtungen und Kenntnissen über die bisherige Entwicklung verbunden werden. Die deutschen Längsschnittstudien liefern hierfür eine bessere Grundlage als starre Vorstellungen darüber,

welche Leistung eine Spielerin in einem bestimmten Alter zwingend erreicht haben müsse (Höner et al., 2019; Leyhr et al., 2025). Diagnostik gewinnt ihren praktischen Wert vor allem dann, wenn auf sie eine nachvollziehbare Förderentscheidung folgt.

Auch die Frage der Mono- oder Koedukation verlangt diese Zurückhaltung. Der deutsche Vergleich von Reinders, Hoos und Varlemann (2018) erbrachte keinen eigenständigen Zusammenhang zwischen der Dauer des jeweiligen Ausbildungswegs und der erfassten Spielfähigkeit. Söderström et al. (2026) fanden innerhalb ihrer schwedischen Elite-Stich-

probe ebenfalls keinen statistisch gesicherten zusätzlichen Vorhersagebeitrag früherer gemischtgeschlechtlicher Erfahrungen für die spätere Nationalmannschaftsselektion. Die pauschale Empfehlung, besonders talentierte Mädchen müssten möglichst lange bei Jungen spielen, wird dadurch nicht gestützt. Die Befunde beweisen nicht, dass beide Wege unter allen Bedingungen gleich wirksam sind oder Juniorenteams grundsätzlich überlegen wären.

Ausbildung bei Jungen ist ein fragwürdiges Konstrukt

Die praktischen Konsequenzen sollten deshalb an den tatsächlich angebotenen Entwicklungsbedingungen an-

setzen. Verbände und Vereine sollten leistungsangemessene Juniorinnenstrukturen nicht als nachrangige Alternative behandeln. Zugleich ist für jede Spielerin zu prüfen, welche Anforderungen sie bewältigen kann und welche Lern- und Spielmöglichkeiten sie erhält.



Retrospektive Hinweise auf höhere Verletzungsbelastungen bei bestimmten Ausbildungswegen gehören in diese Abwägung, dürfen aber nicht als abschließend nachgewiesene Kausalwirkungen ausgegeben werden (Reinders et al., 2023).

Für die Bindung von Spielerinnen und die Förderung von Trainerinnen ergibt sich ein verwandter Gedanke: Angebote müssen nicht nur vorhanden sein, sondern den Beteiligten tatsächliche Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Spielerinnen brauchen Gelegenheit, ihre sportlichen Ziele zu verfolgen und ihre Teilnahme mit weiteren Lebensbereichen zu verbinden. Trainerinnen benötigen nach der Qualifizierung Zugang zu Aufgaben, fachlichem Austausch und tragfähigen Arbeitsbedingungen. Welche Form der Unterstützung geeignet ist, lässt sich

nicht allein aus der Sicht der Verantwortlichen bestimmen. Die Erfahrungen derjenigen, an die sie sich richtet, sind ein notwendiger Bestandteil ihrer Beurteilung (Emmonds et al., 2026; Norman et al., 2018).

Insgesamt führt der Forschungsüberblick damit über die Frage hinaus, wie Mädchen und Frauen an die Anforderungen des Fußballs angepasst werden können. Ebenso wichtig ist, wie seine Trainings-, Förder- und Arbeitsbedingungen gestaltet werden. Das bedeutet keine Absenkung sportlicher Ansprüche. Es bedeutet, genauer zu begründen, welche Anforderungen Entwicklung er-

möglichen, welche Unterstützung dafür erforderlich ist und woran erfolgreiche Förderung gemessen werden soll.

Der weitere Erkenntnisfortschritt wird deshalb nicht allein davon abhängen, noch mehr Leistungswerte zu erfassen. Entscheidend ist auch, ob Forschung und Praxis besser verstehen, wie aus vorhandenen Fähigkeiten tragfähige Entwicklungsmöglichkeiten werden. Ein leistungsfähiger Mädchen- und Frauenfußball braucht dabei selbstverständlich beides: Spielerinnen und Trainerinnen, die sich entwickeln können, und Strukturen, die diese Entwicklung tatsächlich ermöglichen.





Horan, Dan, Eamonn Delahunt, Mark Roe, Martin Häggglund, Catherine Blake, and Seamus Kelly. 2024. 'More than Likely the Men Come First. That's Just Very Frustrating'. A Qualitative Exploration of Contextual Factors Affecting the Implementation of Injury Prevention Initiatives and the Provision of Effective Injury Management in Elite-Level Women's Club Football in Ireland. *British Journal of Sports Medicine* 58(2): 89–96. doi: 10.1136/bjsports-2022-106548.

Huber, Lorenz, Dominik Szymiski, Werner Krutsch, Johannes Weber, Gunnar Huppertz, Florian Zeman, Michael Koller, Micha Pietzonka, Christian Klein, Andreas Nagel, and Volker Alt. 2026. National Health Registries in Professional German Football: Development and First Results from the Men's and Women's 1st and 2nd Bundesliga. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 12(2): e003003. doi: 10.1136/bmjsem-2025-003003.

Leyhr, Daniel, Johannes Raabe, Florian Schultz, Augustin Kelava, and Oliver Höner. 2020. The Adolescent Motor Performance Development of Elite Female Soccer Players: A Study of Prognostic Relevance for Future Success in Adulthood Using Multilevel Modelling. *Journal of Sports Sciences* 38(11–12): 1342–1351. doi: 10.1080/02640414.2019.1686940.

Leyhr, Daniel, Fynn Bergmann, Johannes Raabe, and Oliver Höner. 2025. Multidimensional Performance Assessments in U15 Female Soccer: The Predictive Validity for Different Selection Levels in U17 and Success in Adulthood. *European Journal of Sport Science* 25(7): e12335. doi: 10.1002/ejsc.12335.

Magoshi, Hirohisa, Takuma Hoshiba, Miwako Tohyama, Norikazu Hirose, and Toru Fukubayashi. 2023. Effect of the FIFA 11+ Injury Prevention Program in Collegiate Female Football Players over Three Consecutive Seasons. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 33(8): 1494–1508. doi: 10.1111/sms.14379.

McHaffie, Samuel J., Carl Langan-Evans, James C. Morehen, Juliette A. Strauss, José L. Areta, Christopher Rosimus, Martin Evans, Kirsty J. Elliott-Sale, Colum J. Cronin, and James P. Morton. 2022. Normalising the Conversation: A Qualitative Analysis of Player and Stakeholder Perceptions of Menstrual Health Support within Elite Female Soccer. *Science and Medicine in Football* 6(5): 633–642. doi: 10.1080/24733938.2022.2145349.

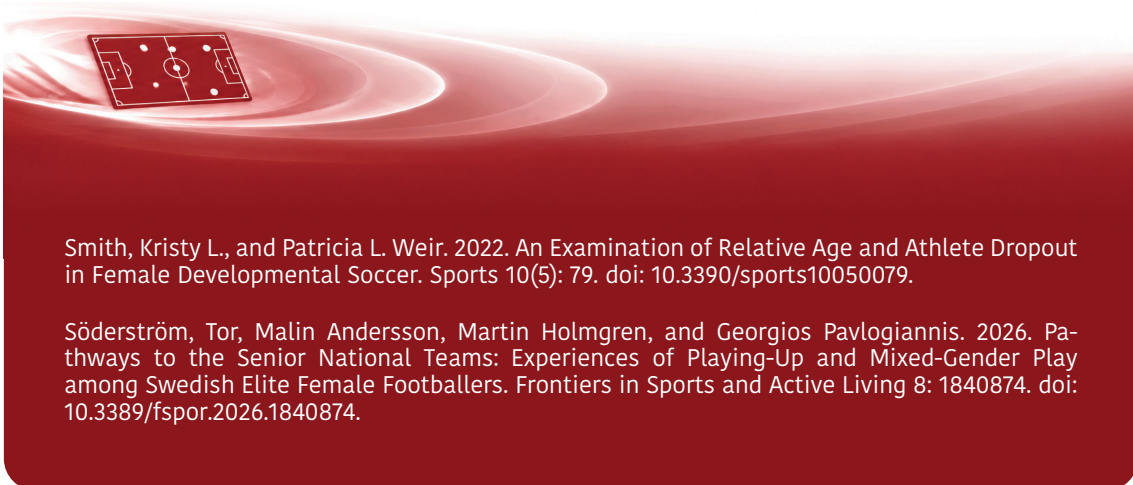
Mulvenna, Claire, Nic Evans, Abbe Brady, Alan McCall, Naomi Datson, Stacey Emmonds, and Katrine Okholm Kryger. 2026. A Scoping Review of the Research Supporting Coaching Practice in Women's Football – As the Game Grows the Research Strives to Keep Up. *Science and Medicine in Football* 10(2): 161–170. doi: 10.1080/24733938.2025.2488525.

Norman, Leanne, Alexandra J. Rankin-Wright, and Wayne Allison. 2018. 'It's a Concrete Ceiling; It's Not Even Glass': Understanding Tenets of Organizational Culture That Supports the Progression of Women as Coaches and Coach Developers. *Journal of Sport and Social Issues* 42(5): 393–414. doi: 10.1177/0193723518790086.

Reinders, Heinz, Sascha Goebel, and Olaf Hoos. 2023. Bedingungen für typische Verletzungen im Leistungsfußball der Juniorinnen: Bedeutung von Spielrecht und Erschöpfungserleben. *Leistungssport* 53(3): 42–47.

Reinders, Heinz, Olaf Hoos, Gernot Haubenthal, and Stefanie Varlemann. 2018. Beweggründe für die Identifikation mit einer Fördermaßnahme im Fußball bei Nachwuchsspielerinnen: Replikation und Erweiterung eines empirischen Modells. *Zeitschrift für Sportpsychologie* 25(4): 135–145. doi: 10.1026/1612-5010/a000244.

Reinders, Heinz, Olaf Hoos, and Stefanie Varlemann. 2018. Mono- vs. koedukative Leistungsförderung im Juniorinnenfußball. Eine empirische Studie zu Unterschieden im Stand der Leistungsfähigkeit bei Nachwuchsspielerinnen. *Leistungssport* 48(4): 5–10.



Smith, Kristy L., and Patricia L. Weir. 2022. An Examination of Relative Age and Athlete Dropout in Female Developmental Soccer. *Sports* 10(5): 79. doi: 10.3390/sports10050079.

Söderström, Tor, Malin Andersson, Martin Holmgren, and Georgios Pavlogiannis. 2026. Pathways to the Senior National Teams: Experiences of Playing-Up and Mixed-Gender Play among Swedish Elite Female Footballers. *Frontiers in Sports and Active Living* 8: 1840874. doi: 10.3389/fspor.2026.1840874.

11 Folgerungen für die Förderung durch Verbände und Verbandstrainer:innen



Die wissenschaftliche Evidenz im Mädchen- und Frauenfußball reicht heute aus, um Förderentscheidungen zu begründen und tradierte Annahmen kritisch zu prüfen. Mehr Belastung, frühere Selektion oder vermeintlich härtere Entwicklungswege bedeuten nicht automatisch bessere Förderung. Verbände und Verbandstrainer:innen sollten Forschung deshalb systematisch in ihr Handeln einbeziehen. Wissenschaft ersetzt nicht die Expertise auf dem Platz, macht Entscheidungen aber nachvollziehbarer und ist damit Teil der Fürsorgepflicht gegenüber den anvertrauten Spielerinnen.

Der Mädchen- und Frauenfußball kann sich heute nicht mehr darauf berufen, dass es an wissenschaftlicher Evidenz fehle. Für zentrale Fragen der Nachwuchsförderung, der Belastungssteuerung, der Verletzungsprävention, der Talentdiagnostik, der Gestaltung von Entwicklungsumwelten und der Bindung von Spielerinnen liegen inzwischen belastbare empirische Befunde vor.

Sie sind nicht vollständig, nicht in allen Themenfeldern gleich dicht und nicht immer unmittelbar auf jede konkrete Trainingsentscheidung übertragbar.

Aber sie sind umfangreich genug, um Förderhandeln zu begründen und ebenso umfangreich genug, um manche tradierte Praxis kritisch zu hinterfragen.

Gerade daraus entsteht eine besondere Verantwortung für Verbände und Verbandstrainer:innen. Wer über Auswahl, Förderung, Trainingsinhalte und Entwicklungswege entscheidet, sollte wissenschaftliche Erkenntnisse nicht als optionale Zusatzinformation behandeln. Es reicht nicht, Forschung zur Kenntnis zu nehmen, wenn sie bestehende Überzeugungen bestätigt. Professionelles

Förderhandeln verlangt ebenso, Befunde ernst zu nehmen, die liebgewonnene Annahmen infrage stellen. Dazu gehört etwa, frühe Leistungsdiagnostik nicht mit sicherer Talentprognose zu verwechseln, gesundheitliche Risiken in sensiblen Entwicklungsphasen systematisch zu berücksichtigen oder den Einsatz leistungsstarker Mädchen in Jungmannschaften nicht allein mit dem vermeintlich höheren Anforderungsniveau zu rechtfertigen, solange ein zusätzlicher langfristiger Leistungsvorteil dafür nicht nachgewiesen ist. Die vorhandene Evidenz legt an mehreren Stellen nahe, dass mehr Belastung, frühere Selektion und vermeintlich härtere Entwicklungsumwelten nicht automatisch bessere Förderung bedeuten.

Forschung liefert wichtige Grundlagen für gute Entscheidungen

Dass Forschung nicht jede Entscheidung eindeutig vorgibt, entbindet die Praxis dabei nicht von der Pflicht, sie zu nutzen. Wissenschaft liefert selten fertige Trainingspläne. Sie liefert Wahrscheinlichkeiten, Risikohinweise, Grenzen von Diagnostik und Wissen darüber, welche Faktoren mit Entwicklung zusammenhängen. Aufgabe professioneller Trainer:innen ist es, diese Erkenntnisse mit der Beobachtung der einzelnen Spielerin und den Bedingungen des jeweiligen Förderkontextes zu verbinden.

Gerade dort, wo Evidenz noch unsicher ist, sollte daraus keine Rückkehr zu bloßer Tradition folgen. Im Gegenteil: Je geringer die empirische Sicherheit, desto wichtiger werden transparente

Entscheidungen, wiederholte Überprüfung und die Bereitschaft, bestehende Programme zu evaluieren und vor allem mit der (auch kritischen) Wissenschaft zu kooperieren.

Die Verantwortung liegt dabei nicht allein bei einzelnen Trainer:innen. Verbände bestimmen Auswahlstrukturen, Lizenzsysteme, Förderprogramme und Wettbewerbssysteme. Sie entscheiden mit darüber, welche Daten erhoben werden, welche Forschung Zugang zum Feld erhält und ob neue Erkenntnisse tatsächlich in Ausbildung und Praxis übersetzt werden.

Wer Nachwuchsförderung organisiert, sollte deshalb nicht nur fragen, welche Spielerinnen den bestehenden Anforderungen genügen. Ebenso wichtig ist die Frage, ob die bestehenden Anforderungen und Strukturen selbst noch dem aktuellen Forschungsstand entsprechen.

Gleichzeitig bleiben deutliche Grenzen. Für Deutschland fehlen insbesondere belastbare Längsschnittdaten zu Zugangs- und Ausstiegsprozessen im Mädchenfußball, zu unterschiedlichen Entwicklungsumwelten, zu Übergängen in den Erwachsenenbereich und vor allem zu Trainerinnen. Viele Studien arbeiten mit kleinen, selektierten oder qualitativen Stichproben.

Forschung formuliert eine klare Aufgabe an die Verbände

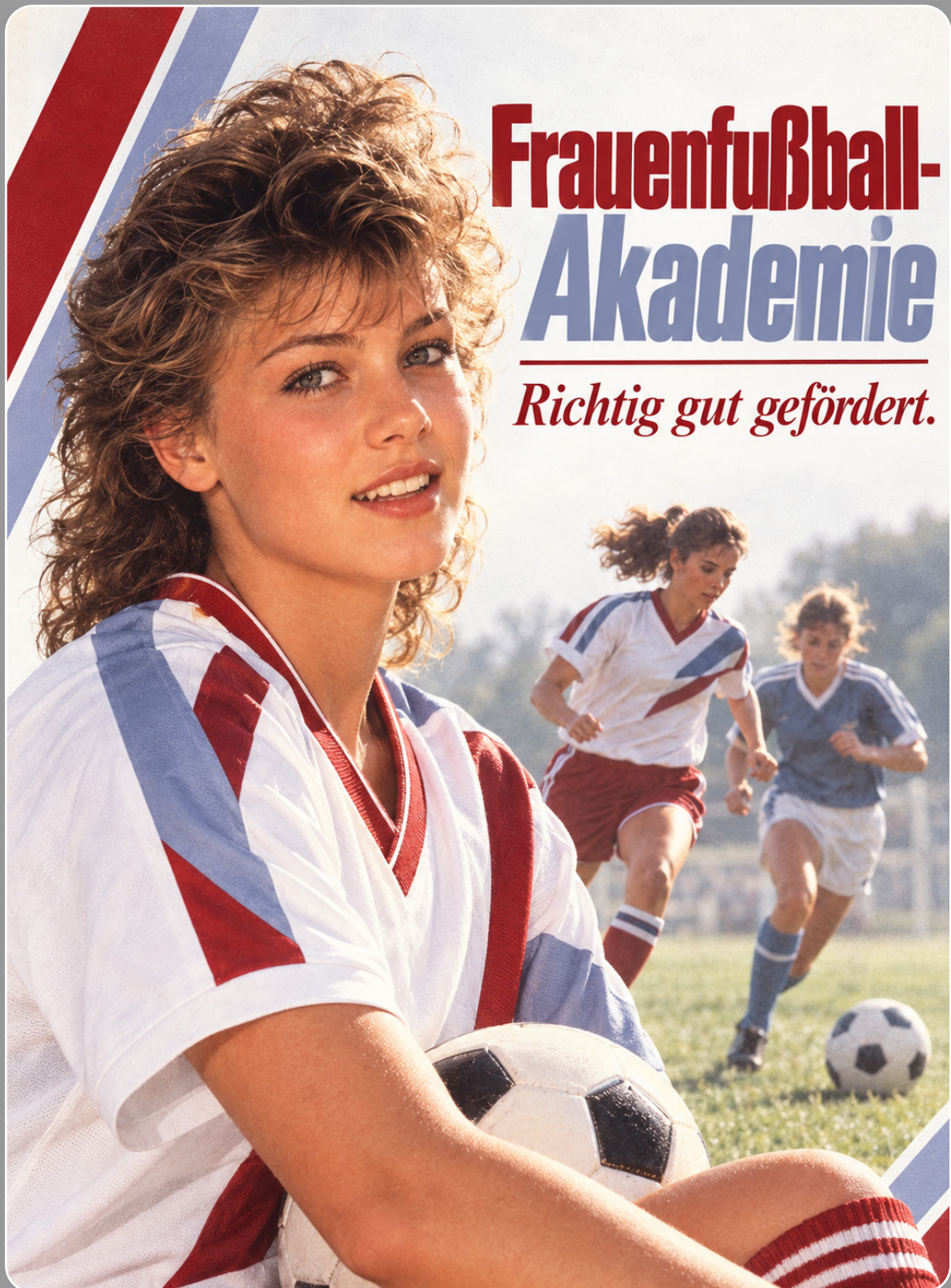
Manche Ergebnisse stammen aus anderen nationalen Kontexten und lassen sich nicht ohne Weiteres übertragen. Auch kausale Aussagen sind häufig nicht

möglich. Diese Grenzen müssen benannt werden. Sie sollten aber nicht dazu führen, vorhandene Evidenz kleinzureden.

Der Forschungsstand stellt Verbände und Verbandstrainer:innen deshalb vor eine vergleichsweise klare Aufgabe: Es gibt bereits Forschung, die nahelegt, was gute Förderung wahrscheinlicher macht und was zumindest kritisch überprüft werden sollte. Wer heute leistungsorientierten Mädchen- und Frauenfußball gestaltet, trägt Verantwortung dafür,

diese Erkenntnisse zu kennen, sie ernst zu nehmen und das eigene Handeln daran zu prüfen. Wissenschaftliche Evidenz ersetzt nicht die Expertise auf dem Platz. Sie ergänzt diese aber um eine transparente Nachvollziehbarkeit des praktischen Handelns.

Denn Verbände und Verbandstrainer:innen haben eine Fürsorgepflicht für die sie anvertrauten Mädchen und Frauen, auch wenn sie diese nur ein paar Mal im Jahr sehen.



Frauenfußball- Akademie

Richtig gut gefördert.

In den 1980er Jahren wurde der Frauenfußball in Deutschland zunehmend institutionell verankert: 1982 bestritt die neu gegründete Nationalmannschaft ihr erstes Länderspiel. 1989 gewann sie mit der Europameisterschaft im eigenen Land ihren ersten großen Titel.

Anmerkungen

Dieser Forschungsüberblick wurde unter Hinzunahme von der KI-gestützten Tools Undermind.ai, Consensus, ChatGPT sowie Claude und Nana Banana Pro in den zum Zeitpunkt der Erstellung aktuellsten Modelle in den jeweils höchsten Abo-Modellen erstellt. Alle Grafiken und Bilder wurden mit ChatGPT6 erstellt.

Die für die Recherche und Aufbereitung der Studien verwendeten Prompts sind dokumentiert und können auf Nachfrage zu den einzelnen Arbeitsschritten exemplarisch präsentiert werden.

Über den Autor



Prof. Dr. Heinz Reinders ist Gründungsdirektor der Frauenfußball-Akademie und Direktor des deutschen Instituts für talent- & organisationsentwicklung (dito).

Seit 2014 forscht er zur optimalen Talentförderung im Juniorinnenfußball und hat zahlreiche Forschungsarbeiten zum dem Thema in wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht.

Heinz Reinders ist berufenes Mitglied der Deutschen Akademie für Fußball-Kultur. Im Ehrenamt engagiert er sich im Mädchen- und Frauenfußball und war langjähriger Trainer von U11- bis U17-Juniorinnen-Teams.

Kürzlich erschien das Trainingsbuch „Spielnahe Training im Mädchen- und Frauenfußball“ als erstes umfassendes Standardwerk für die optimale Förderung im weiblichen Fußball.



Frauenfußball- Akademie

Richtig gut gefördert.



In den 1990er Jahren machte der Frauenfußball in Deutschland einen großen Entwicklungssprung: 1990 startete die Frauen-Bundesliga, ab 1997 wurde sie eingleisig ausgetragen. Die Nationalmannschaft gewann 1991, 1995 und 1997 die Europameisterschaft und etablierte Deutschland damit an der europäischen Spitze.



Frauenfußball-Akademie

Richtig gut gefördert



Seit 2010 professionalisiert sich der Frauenfußball in Deutschland deutlich: Vereine investieren in Profiteams und Vermarktung. Die Bundesliga gewinnt an Sichtbarkeit, zugleich wächst die internationale Konkurrenz. Seit den 2020er Jahren prägt die Professionalisierung und internationale Wettbewerbsfähigkeit die Entwicklung.



Zitation dieser Publikation

Reinders, Heinz (2026). Neue Wege im Mädchen- und Frauenfußball. Ein Forschungsüberblick seit 2025. Schriftenreihe der Frauenfußball-Akademie. Band 12. Würzburg: Julius-Maximilians-Universität Würzburg. DOI: 10.25972/OPUS-46235