

Verletzungsprävention im Amateur Fussball und 11+



Amateurfußball-Kongress 2012

VEREIN(T) IN DIE
ZUKUNFT!

23.-25. Februar 2012 in Kassel

Mario Bizzini, Astrid Junge, Jiri Dvorak
FIFA – Medical Assessment & Research Centre
(F-MARC)

FIFA (Fédération Internationale de Football Association)



Zürich, Switzerland



Home of FIFA, Zürich, Switzerland

F-MARC

FIFA-Medical Assessment & Research Centre



- Medizinisches Forschungszentrum der FIFA
- gegründet in 1994 - durch die Sportmedizinische Kommission
- 230 wissenschaftliche Publikationen (bis heute)
- Verbreitung des Wissens innerhalb FIFA MAs
- Verletzungsprävention als Schwepunkt



Welche Verletzungen kann man mit Übungsprogrammen vorbeugen?



*Kopfverletzung
MIT KONTAKT
„Elbowing“*

Nein

Welche Verletzungen kann man mit Übungsprogrammen vorbeugen?



*Zerrung der
Oberschenkelmuskulatur*

Ja !

Verletzungsprävention im Fussball



- Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Verletzungen mit Übungsprogrammen reduziert werden können.



Präventionsprogramme FIFA

Die "11" (2003)



- Einfaches Programm
- 10 Übungen
- und Fair-Play
- kein Material nötig
- Ca 15 min

Die 11
Das Präventionsprogramm

1 Unterarmstütz
Auf beiden Armen auf dem Boden liegen und die Füße zusammenheften. Die Arme sind gestreckt und die Hände sind unter den Schultern. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über den Händen. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

2 Unterarmstütz in Seitenlage
Auf dem linken Arm auf dem Boden liegen und die Füße zusammenheften. Die rechte Hand ist auf dem Boden. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über der Hand. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

3 Hamstrings
Zwei Personen werden von Partner 1 auf dem Rücken gezogen. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über den Händen. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

4 Langlauf-Ski
Auf einem Bein knien und das andere Bein ausstrecken. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über den Händen. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

5 Einbeinstand mit Zuwerfen
Auf einem Bein stehen und den Ball werfen. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über den Händen. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

6 Einbeinstand mit Rumpfbeugen
Auf einem Bein stehen und den Körper nach vorne beugen. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über den Händen. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

7 Einbeinstand mit Ballführung in Achteckform
Auf einem Bein stehen und den Ball in Achteckform führen. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über den Händen. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

8 Beidbeiniges Springen
Auf beiden Beinen springen. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über den Händen. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

9 Zickzack-Shuffle
Zickzack zwischen den Kegeln laufen. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über den Händen. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

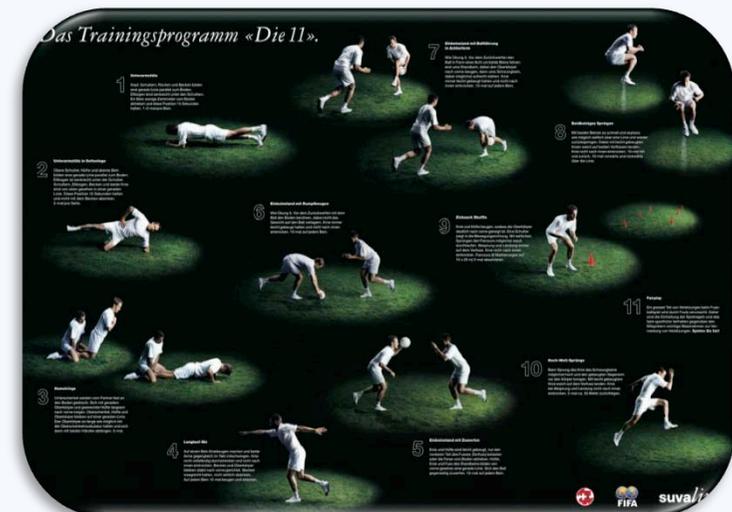
10 Hoch-Weit-Sprünge
Hoch und weit springen. Die Füße sind zusammengepresst und die Knie sind gebeugt. Die Hüften sind über den Knien und die Brust über den Händen. 10 Wiederholungen, 3 Mal pro Woche.

11 Fairplay
Ein gutes Spiel ist das Ergebnis von Fairplay und durch Fairplay wird das Spiel für alle Spieler besser. Daher sind die Einhaltung der Regeln und das faire Verhalten während des Spiels wichtige Voraussetzungen für den Erfolg eines Teams.

Landesweite Präventionskampagne in der Schweiz (2004-2008)



- In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Fussballverband und der Nationalen Versicherung (SUVA)
- Nach 4 Jahren (unabhängig evaluiert):
- 12-25% weniger Verletzungen beim Spiel/Training
- weniger Gesundheitskosten



Publiziert im American Journal of Sports Medicine 2011

11+ Wissenschaftliche Studie



Norwegen
Frauenfussball

(Aktuell: Studie
Männerfussball, USA)

→ signifikant weniger
Verletzungen: - 30%

→ bis zu - 50% bei
schweren Verletzungen

bei Teams mit 2x/Wo 11+

11+ trailer



11+ Aktivitäten



11+ workshops
FIFA coaching courses
Kooperation mit Verbänden
Kongresse

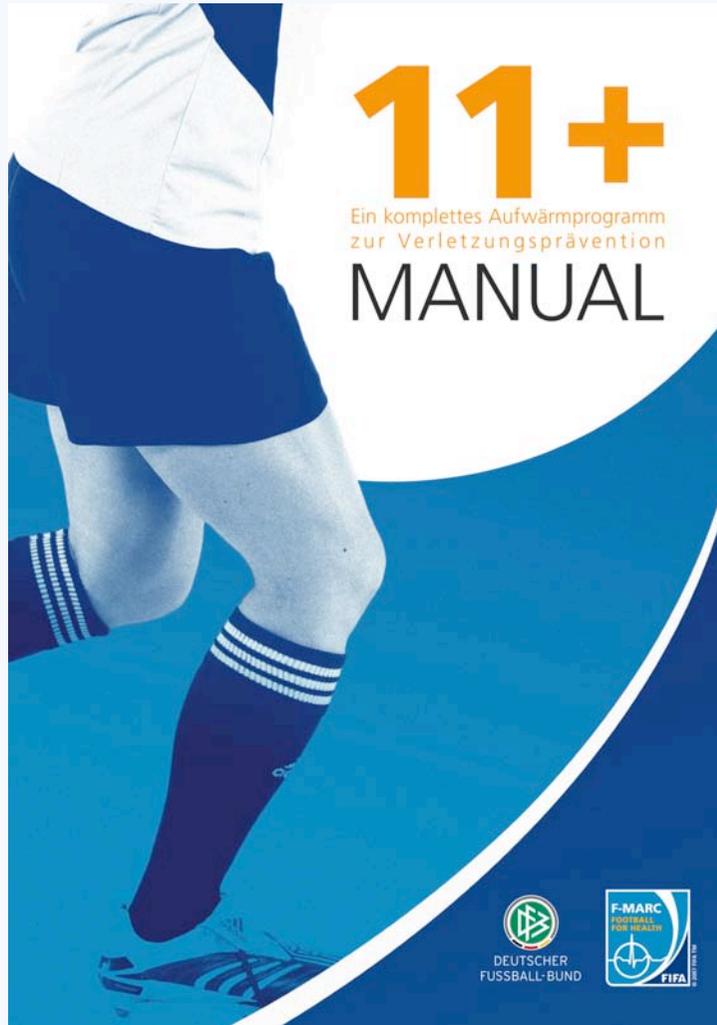
11+ weltweit (2009 - heute)



Fussballverbände, welche 11+ in Ihrer Trainerausbildung integriert haben (2011)



und ab 22/02/2012 DFB und 11+



11+

TEIL 1 LAUFÜBUNGEN - 8 MINUTEN

<p>1 LAUFEN GERADEAUS</p> <p>Laufen Sie geradeaus für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Richtung und laufen Sie für 30 Sekunden in die entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>2 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH AUSSEN</p> <p>Laufen Sie geradeaus für 30 Sekunden. Drehen Sie dann Ihre Hüften nach außen und laufen Sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>3 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH INNEN</p> <p>Laufen Sie geradeaus für 30 Sekunden. Drehen Sie dann Ihre Hüften nach innen und laufen Sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>
<p>4 LAUFEN SEITGALOPP</p> <p>Laufen Sie seitwärts für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Richtung und laufen Sie für 30 Sekunden in die entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>5 LAUFEN SCHULTERKONTAKT</p> <p>Laufen Sie geradeaus für 30 Sekunden. Berühren Sie dann Ihre Schultern gegeneinander und laufen Sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>6 LAUFEN VOR UND ZURÜCK SPRINTEN</p> <p>Laufen Sie für 30 Sekunden vorwärts und zurück. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>

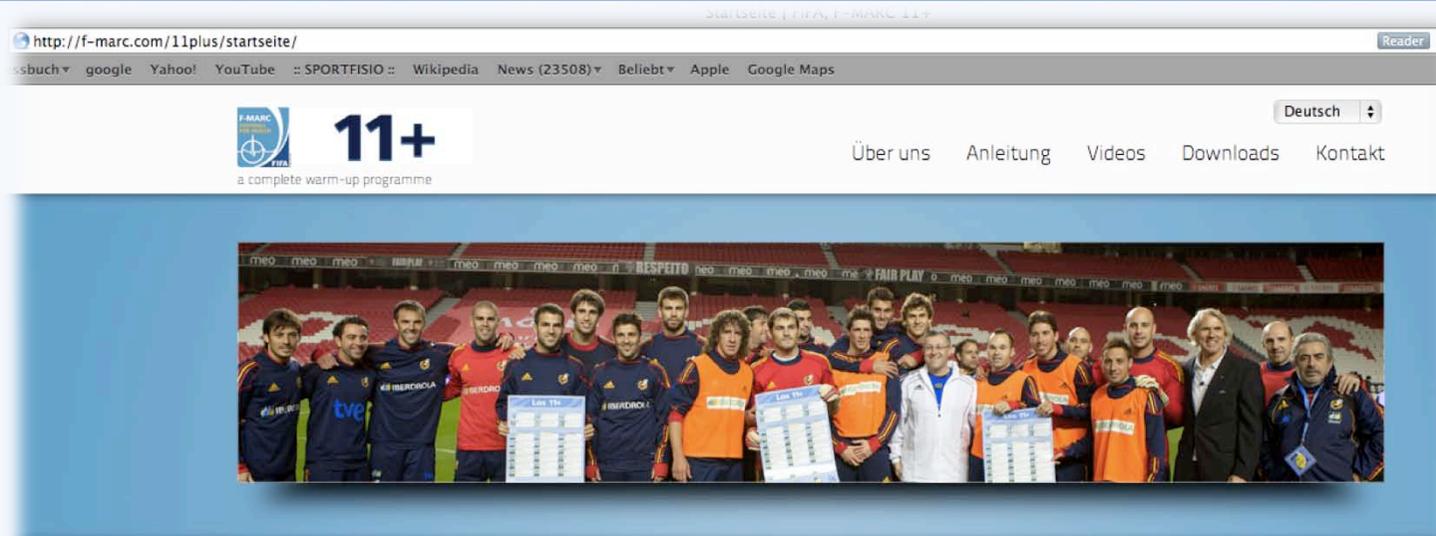
TEIL 2 KRAFT · PLYOMETRIE · GLEICHGEWICHT · 10 MINUTEN

LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
<p>7 UNTERARMSTÜTZ HALTEN</p> <p>Halten Sie Ihre Unterarme auf dem Boden für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Unterarme und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>8 UNTERARMSTÜTZ BEINE WECHSELND ANHEBEN</p> <p>Halten Sie Ihre Unterarme auf dem Boden für 30 Sekunden. Heben Sie dann abwechselnd ein Bein an und halten Sie es für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>9 UNTERARMSTÜTZ BEIN ANHEBEN UND HALTEN</p> <p>Halten Sie Ihre Unterarme auf dem Boden für 30 Sekunden. Heben Sie dann ein Bein an und halten Sie es für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>
<p>10 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HALTEN</p> <p>Halten Sie Ihre Unterarme auf dem Boden für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Unterarme und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>11 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEBEN UND SENKEN</p> <p>Halten Sie Ihre Unterarme auf dem Boden für 30 Sekunden. Heben Sie dann Ihre Hüften abwechselnd an und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>12 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ BEIN HEBEN UND SENKEN</p> <p>Halten Sie Ihre Unterarme auf dem Boden für 30 Sekunden. Heben Sie dann ein Bein abwechselnd an und halten Sie es für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>
<p>13 OBERSCHENKELRÜCKSEITE ANFÄNGER</p> <p>Halten Sie Ihre Knie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Knie und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>14 OBERSCHENKELRÜCKSEITE FORTGESCHRITTENE</p> <p>Halten Sie Ihre Knie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Knie und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>15 OBERSCHENKELRÜCKSEITE TOPFIT</p> <p>Halten Sie Ihre Knie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Knie und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>
<p>16 EINBEINERSTAND MIT DEM BALL</p> <p>Halten Sie ein Bein auf dem Boden für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Beine und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>17 EINBEINERSTAND BALL GEGENSEITIG ZUWERFEN</p> <p>Halten Sie ein Bein auf dem Boden für 30 Sekunden. Werfen Sie dann den Ball abwechselnd mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>18 EINBEINERSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN</p> <p>Halten Sie ein Bein auf dem Boden für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Beine und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>
<p>19 KNEBELUGEN AUF DIE ZEHENSPITZEN</p> <p>Halten Sie Ihre Knie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Knie und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>20 KNEBELUGEN AUSFALLSCHRITTE</p> <p>Halten Sie Ihre Knie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Knie und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>21 KNEBELUGEN AUF EINEM BEIN</p> <p>Halten Sie ein Bein auf dem Boden für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Beine und halten Sie sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>
<p>22 SPRINGEN SPRÜNGE NACH OBEN</p> <p>Springen Sie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Richtung und springen Sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>23 SPRINGEN SPRÜNGE ZUR SEITE</p> <p>Springen Sie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Richtung und springen Sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>24 SPRINGEN KREUZSPRÜNGE</p> <p>Springen Sie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Richtung und springen Sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>

TEIL 3 LAUFÜBUNGEN - 8 MINUTEN

<p>25 LAUFEN ÜBER DAS SPIELFELD</p> <p>Laufen Sie über das Spielfeld für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Richtung und laufen Sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>26 LAUFEN HOCHWEITSPRÜNGE</p> <p>Laufen Sie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Richtung und laufen Sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>	<p>27 LAUFEN RICHTUNGSWECHSEL</p> <p>Laufen Sie für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Richtung und laufen Sie für 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4 Mal.</p>
---	---	--

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Willkommen auf der 11+–Website

Willkommen auf der Website des Präventionsprogramms „11+“ von F-MARC, auf der Sie alles Wissenswerte zu „11+“ finden: wissenschaftliche Arbeiten, sämtliche Übungen, ein ausführliches Manual und weiteres Material zum Herunterladen.

Was ist „11+“?

„11+“ ist ein komplettes Aufwärmprogramm zur Prävention von Verletzungen bei Fußballspielerinnen und Fußballspielern ab 14 Jahren.

Das Programm wurde von einer internationalen Expertengruppe entwickelt. Seine Wirksamkeit wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Spieler von Teams, die „11+“ mindestens zweimal pro Woche absolvierten, erlitten 30 bis 50 % weniger Verletzungen.

„11+“ sollte als Standard-Aufwärmtraining mindestens zweimal pro Woche absolviert werden. Der Zeitaufwand beträgt etwa 20 Minuten. Vor einem Spiel werden nur die Laufübungen (Teil 1 und 3) absolviert.

Die Übungen müssen unbedingt korrekt ausgeführt werden. Der Trainer sollte die Ausführung der Übungen deshalb überwachen und die Spieler gegebenenfalls korrigieren.

[Weiterlesen](#)