

FIFA 11+ FÜR KINDER MANUAL

**EIN AUFWÄRMPROGRAMM ZUR
VERLETZUNGSPRÄVENTION IM
KINDERFUSSBALL**

OFFIZIELLE VERÖFFENTLICHUNG

Fédération Internationale de Football Association

HERAUSGEBER

FIFA Medical and Research Centre (F-MARC)

INHALT

Roland Rössler, Oliver Faude, Mario Bizzini, Astrid Junge, Jiří Dvořák

FOTOS

von Grebel Motion AG - www.vongrebel-motion.ch

GRAFISCHE GESTALTUNG UND LAYOUT

von Grebel Motion AG - www.vongrebel-motion.ch

DRUCK

...

FIFA 11+ FÜR KINDER MANUAL

**EIN AUFWÄRMPROGRAMM ZUR
VERLETZUNGSPRÄVENTION IM
KINDERFUSSBALL**

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
INHALT UND AUFBAU	5
KORREKTE AUSFÜHRUNG UND KERNELEMENTE	6
WECHSEL ZUR NÄCHSTEN SCHWIERIGKEITSSTUFE	8
ORGANISATION AUF DEM PLATZ	8

DAS PROGRAMM FIFA 11+ FÜR KINDER

ÜBUNG 1: LAUFSPIEL „WACHMANN“	9
ÜBUNG 2: SKATING-SPRÜNGE	17
ÜBUNG 3: EINBEINSTAND	25
ÜBUNG 4: LIEGESTÜTZ	33
ÜBUNG 5: EINBEINSPRÜNGE	41
ÜBUNG 6: SPIDERMAN	49
ÜBUNG 7: SEITLICHES ABROLLEN	57
ANHANG: HÄUFIGE FRAGEN	65
ZUSAMMENFASSUNG	70

EINLEITUNG

Beim Fussballspiel sind Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft sowie technisches und taktisches Spielverständnis leistungsbestimmend. Durch gezieltes Training werden diese Fertigkeiten verbessert. Fussballspielen hat viele positive Effekte auf die Gesundheit, birgt aber auch ein gewisses Verletzungsrisiko. Deshalb sollte ein ganzheitliches Training Übungen zur Verletzungsprävention beinhalten. Das neue Verletzungspräventionsprogramm „FIFA 11+ für Kinder“ wurde von einer internationalen Expertengruppe für Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren entwickelt. Es ist ein Aufwärmprogramm und ersetzt das herkömmliche Aufwärmen vor dem Training. Das Programm zielt auf eine Reduktion der Risikofaktoren ab, die zu Verletzungen führen können. Eine grosse Studie mit über 4000 Kindern in vier Ländern hat gezeigt, dass „FIFA 11+ für Kinder“ Verletzungen verhindern kann. Spieler, die „FIFA 11+ für Kinder“ regelmässig anwendeten, hatten 38 % weniger Verletzungen im Vergleich zu Spielern der Kontrollgruppe, die im Training ein normales Aufwärmprogramm absolvierten. Betrachtet man die schweren Verletzungen, das heisst solche mit einer Ausfallzeit von mehr als 28 Tagen, so konnte „FIFA 11+ für Kinder“ hier sogar über 50 % der Verletzungen verhindern. Darüber hinaus hat eine Studie gezeigt, dass „FIFA 11+ für Kinder“ die motorische Leistungsfähigkeit der Spieler steigern kann. Die Spieler verbesserten insbesondere die Wendigkeit, das dynamische Gleichgewicht, die Sprungkraft und ihre technischen Fähigkeiten. Durch die gezielte Übungsauswahl und die speziellen Trainingsreize kann „FIFA 11+ für Kinder“ Verletzungen vermeiden und gleichzeitig die Leistung Ihrer Spieler zu verbessern. „FIFA 11+ für Kinder“ ist ein fokussiertes, effizientes Programm, das Sie regelmässig im Training anwenden sollten.

LITERATUR:

A new injury prevention programme for children's football - FIFA 11+ Kids - can improve motor performance: a cluster-randomised controlled trial.

Rössler R, Donath L, Bizzini M, Faude O.

J Sports Sci. 2016 Mar;34(6):549-56. doi: 10.1080/02640414.2015.1099715. Epub 2015 Oct 27.



1

STUFE

2

STUFE

3

STUFE

4

STUFE

5

STUFE

INHALT UND AUFBAU

„FIFA 11+ für Kinder“ konzentriert sich auf drei wichtige Bereiche der Verletzungsprävention:

1

VERBESSERUNG VON KOORDINATION UND GLEICHGEWICHT

2

KRÄFTIGUNG VON BEIN- UND RUMPFMUSKULATUR

3

OPTIMIERUNG VON FALLTECHNIKEN

Das Programm besteht aus insgesamt sieben Übungen, die in der angegebenen Reihenfolge zu Beginn jedes Trainings durchgeführt werden sollen. Für jede Übung gibt es fünf aufeinander aufbauende Schwierigkeitsstufen (Stufe 1 bis 5). Beginnen Sie mit Schwierigkeitsstufe 1. Die Anweisungen für die Kinder sollen so kurz, klar und deutlich wie möglich sein.

Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung und eine gute Körperkontrolle:

- Gerade Beinachse: Das Knie ist leicht gebeugt und weicht nicht seitlich aus. Die Fußspitze zeigt nach vorne.
- Körperspannung: Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt. Der Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Korrigieren Sie alle Fehler sorgfältig! Hinweise dazu sind bei den einzelnen Übungen beschrieben. Zu Beginn sollten die Wiederholungszahlen und Distanzen reduziert werden. Erst wenn die Übung korrekt ausgeführt wird, sollten die Dauer und die Anzahl der Wiederholungen bis zur vorgeschlagenen Intensität erhöht werden.

KÖRPERHALTUNG

Korrekte Ausführung und Kernelemente

Gerade Beinachse und stabiler, aufrechter Oberkörper

- Fuss, Knie und Hüfte des Standbeins bilden von vorne betrachtet eine gerade Linie.
- Fussspitze des Standbeins zeigt nach vorne.
- Oberkörper ist aufrecht und zentral positioniert.
- Linke und rechte Hüfte sind auf einer Höhe.



Gebeugtes Knie im Einbeinstand und bei der Landung

- Fussspitze des Standbeins zeigt nach vorne.
- Das Knie des Standbeins ist im Stand leicht gebeugt bzw. wird bei der Landung zum Abfedern gebeugt.
- Oberkörper ist aufrecht und zentral positioniert.
- Der Kopf ist in Neutralstellung.



Fussspitze zeigt nach vorne

- Fussspitze des Standbeins zeigt nach vorne.
- Das Knie des Standbeins ist im Stand leicht gebeugt und wird bei der Landung zum Abfedern gebeugt.
- Oberkörper ist aufrecht und zentral positioniert.
- Der Kopf ist in Neutralstellung.



Körperspannung in der „Spider“-Position

- Kopf, Oberkörper und Oberschenkel sind in einer möglichst geraden Linie.
- Gesäss und Rückenmuskulatur sind angespannt.
- Die Spannung wird auch bei der Vorwärtsbewegung gehalten.
- Hände sind etwa schulterbreit auseinander.



Körperspannung in der Liegestütz-Position

- Kopf, Oberkörper und Oberschenkel sind in einer möglichst geraden Linie.
- Die Bauchmuskulatur ist angespannt.
- Der Kopf ist in Neutralstellung.
- Hände und Füße etwa schulterbreit auseinander.



Abrollen über den Rücken

- Die Arme sind beim Bodenkontakt leicht gebeugt.
- Abgerollt wird über den vorderen Arm.
- Der Kopf berührt nie den Boden.
- Abrollbewegung erfolgt diagonal über den Rücken.



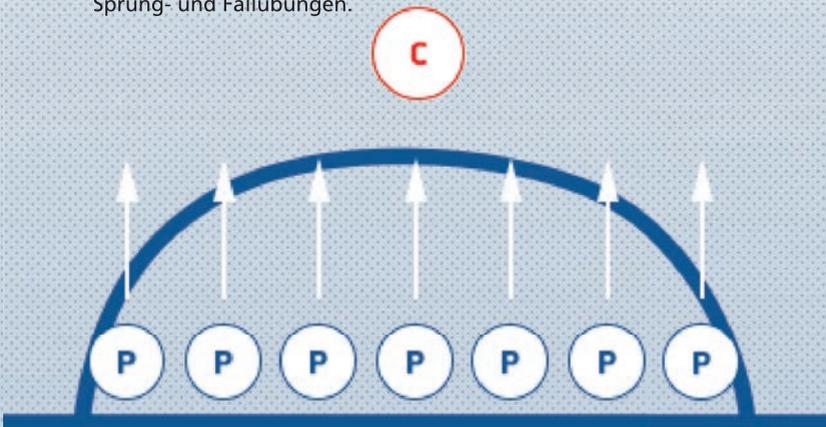
WECHSEL ZUR NÄCHSTEN SCHWIERIGKEITSSTUFE

Ein Spieler kann mit der nächsten Stufe beginnen, wenn die Übung in mehreren aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten korrekt über die vorgegebene Dauer oder mit der vorgegebenen Wiederholungszahl durchgeführt wurde. Das ist der Fall, wenn der Trainer dem Spieler keine oder nur noch wenige Korrekturen erteilen muss und die Übungsausführung sicher beherrscht wird. Die Zeit bis zum Erreichen der nächsten Stufe kann von Spieler zu Spieler und von Übung zu Übung stark variieren. Die Stufen sollen nacheinander absolviert und nicht übersprungen werden. Es ist durchaus möglich (und erwünscht), dass sich ein Spieler bei einer Übung auf Stufe 1 befindet und bei einer anderen Übung bereits die Stufe 3 beherrscht. Mit „FIFA 11+ für Kinder“ kann individuell reagiert und trainiert werden.

ORGANISATION AUF DEM PLATZ

Die Durchführung des Programms dauert ca. 15 Minuten. Als Hilfsmittel wird ein Ball pro Spieler benötigt. Je nach Leistungsniveau, Alter und Mannschaftsgrösse variiert der Platzbedarf zwischen der Strafraumgrösse oder der Hälfte eines Fussballfelds. Der Trainer soll so stehen, dass er alle Spieler sehen kann und auch von allen Spielern gesehen wird.

In der Abbildung ist die Position des Trainers (C) und der Spieler (P) dargestellt. Die weissen Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung der Spieler zur gegenüberliegenden Linie. Es ist auf genügend Abstand zwischen den Spielern zu achten, insbesondere bei den Sprung- und Fallübungen.



ÜBUNG 1

LAUFSPIEL

„WACHMANN“

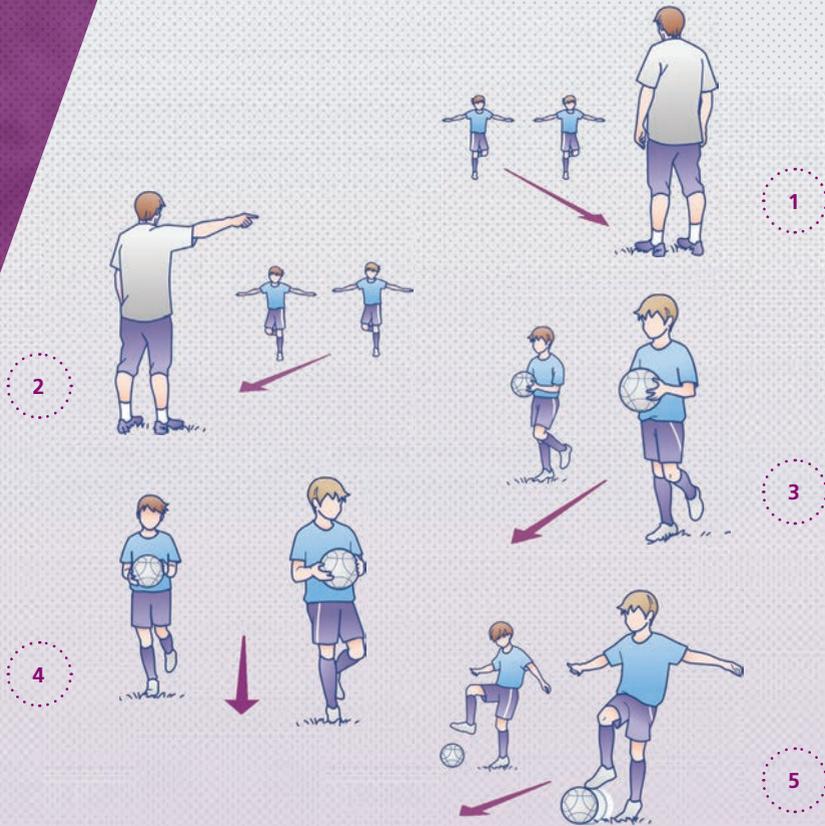
STUFE 1:
STOPP-KOMMANDO
HÖREN

STUFE 2:
STOPP-KOMMANDO
SEHEN

STUFE 3:
BALL IN DEN HÄNDEN
UND STOPP-
KOMMANDO HÖREN

STUFE 4:
BALL IN DEN HÄNDEN
UND STOPP-
KOMMANDO SEHEN

STUFE 5: BALL DRIBBELN UND STOPP-
KOMMANDO HÖREN



FÜR ALLE STUFEN GILT:

ZIEL: Nach jedem Stopp-Kommando 3 Sekunden stabil auf einem Bein stehen.

FOKUS: Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination.

ANWEISUNG AN DIE SPIELER:
„Laufe schnell, brems ab, und stehe stabil auf einem Bein bis zum nächsten Kommando!“

STUFE 1: STOPP-KOMMANDO HÖREN

AUSGANGSPOSITION: Die Spieler stehen an der Grundlinie mit ca. 2 m Abstand zu den Mitspielern. Der Trainer steht etwas ausserhalb des Strafraums (die Distanz altersgemäss anpassen).

AKTION: Auf Kommando des Trainers laufen die Spieler geradeaus in Richtung des Trainers. Wenn der Trainer „rechts“ oder „links“ ruft, sollen die Kinder sofort auf dem rechten oder linken Bein stehen bleiben und auf einem Bein stehend das Gleichgewicht ca. 3 Sekunden halten. Zwischenhüpfer sind erlaubt, um das Gleichgewicht zu finden. Das Knie des Standbeins soll dabei nicht ganz durchgestreckt sein. Die Arme können zum Ausbalancieren genutzt werden. Wenn ein Spieler nach dem Stopp-Kommando nicht auf einem Bein steht oder innerhalb von 3 Sekunden mit dem anderen Fuss den Boden berührt, so muss er zurück zur Grundlinie joggen. Der Trainer gibt dann erneut das Kommando zum Loslaufen und zum Stoppen (insgesamt pro Durchgang fünfmal). Dann joggen alle Spieler gemeinsam zurück zur Grundlinie.

HÖR AUF DEN TRAINER

**3 DURCHGÄNGE
& 5 STOPP-KOMMANDOS
PRO SET**



STUFE 2: STOPP-KOMMANDO SEHEN

AUSGANGSPOSITION AND AKTION:
Wie Stufe 1, jedoch sollen die Kinder den Trainer beobachten und das Stopp-Kommando sehen. Der Trainer zeigt an, ob die Kinder auf dem rechten oder linken Bein stoppen sollen.



SCHAU AUF DEN TRAINER

**3 DURCHGÄNGE
& 5 STOPP-KOMMANDOS
PRO SET**

STUFE 3: BALL IN DEN HÄNDEN UND STOPP- KOMMANDO HÖREN

**AUSGANGSPOSITION AND
AKTION:** Wie Stufe 1,
zusätzlich halten die Spieler
bei der Übung einen Ball
mit beiden Händen.



HÖR AUF DEN TRAINER

**3 DURCHGÄNGE
& 5 STOPP-KOMMANDOS
PRO SET**

STUFE 4: BALL IN DEN HÄNDEN UND STOPP- KOMMANDO SEHEN

AUSGANGSPOSITION AND AKTION: Wie Stufe 2, zusätzlich halten die Spieler bei der Übung einen Ball mit beiden Händen.



SCHAU AUF DEN TRAINER

**3 DURCHGÄNGE
& 5 STOPP-KOMMANDOS
PRO SET**

STUFE 5: BALL DRIBBELN UND STOPP-KOMMANDO HÖREN

AUSGANGSPOSITION AND AKTION:
Wie Stufe 1, zusätzlich dribbeln die Kinder mit dem Ball am Fuss. Beim Stopp-Kommando stoppen sie den Ball kurz mit dem Fuss ab und bleiben dann auf einem Bein stehen, wobei der freie Fuss den Ball nicht berührt.



HÖR AUF DEN TRAINER

**3 DURCHGÄNGE
& 5 STOPP-KOMMANDOS
PRO SET**

DIESE FEHLER BITTE UNBEDINGT KORRIGIEREN:



Knie-Knick und
schiefes Becken



Fussdrehung
nach innen



Fussdrehung
nach aussen



Hüfte, Knie und Fuss sollen von vorne gesehen eine gerade Linie bilden.

Fuss gerade aufsetzen, Fussspitze soll nach vorne zeigen.

Das Knie des Standbeins soll leicht gebeugt sein.

Laufstrecke altersgerecht anpassen.

WICHTIG UND RICHTIG

ÜBUNG 2: SKATING-SPRÜNGE

**STUFE 1:
LANDEN
LERNEN**

**STUFE 2:
BALL IN
BEIDEN HÄNDEN**

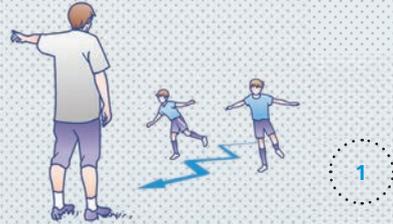
**STUFE 3:
BALL IN EINER
HAND
BALANCIEREN**

**STUFE 4:
BALL AUF DEN
BODEN TIPPEN**

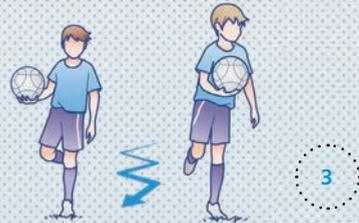
**STUFE 5:
DYNAMISCHE STANDWAAGE MIT BALL**



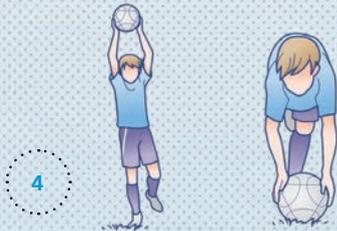
2



1



3



4



5

FÜR ALLE STUFEN GILT:

ZIEL: Nach jeder Landung das Gleichgewicht finden und 3 Sekunden auf einem Bein stehen.

FOKUS: Stabilisation von Fuss- und Kniegelenk.

ANWEISUNG AN DIE SPIELER:
„Springe weit, lande sicher, und stehe stabil bis zum nächsten Sprung!“

STUFE 1: LANDEN LERNEN

AUSGANGSPOSITION: Die Spieler stehen an der Grundlinie mit ca. 2 m Abstand zu den Mitspielern. Der Trainer sagt an, auf welchem Bein die Spieler stehen sollen, und achtet darauf, dass alle Spieler auf dem gleichen Bein stehen.

AKTION: Auf Kommando des Trainers („und hopp“) springen die Spieler einbeinig schräg nach vorne und landen auf dem anderen Bein. Der Trainer zeigt die Richtung an, um Kollisionen zu vermeiden. Beispiel: Erfolgt der Absprung vom linken Bein, so springen die Spieler nach rechts vorne. Nach der Landung sollen die Spieler das Gleichgewicht finden und ca. 3 Sekunden auf einem Bein stehen bleiben. Während des Balancierens ist das Knie des Standbeins leicht gebeugt. Das Ausbalancieren mit den Armen ist erlaubt. Dann gibt der Trainer das Kommando zum nächsten Sprung in die andere Richtung. Bei jedem Sprung soll eine deutliche Seitwärtsbewegung erzielt werden, so dass sich die Spieler im Zick-Zack vorwärts bewegen. Nach 5 Sprüngen auf jedem Bein gehen die Spieler langsam zur Grundlinie zurück.



HÖR AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT
JEWEILS 10 SPRÜNGEN
(5 PRO BEIN)**

STUFE 2: BALL IN BEIDEN HÄNDEN

AUSGANGSPOSITION UND AKTION: Wie Stufe 1, zusätzlich halten die Spieler bei der Übung einen Ball mit beiden Händen.



HÖR AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT
JEWEILS 10 SPRÜNGEN
(5 PRO BEIN)**

STUFE 3: BALL IN EINER HAND BALANCIEREN

AUSGANGSPOSITION UND AKTION:
Wie Stufe 1, zusätzlich balancieren die Spieler den Ball auf der offenen Handfläche (ein Durchgang auf der rechten und ein Durchgang auf der linken Hand).



HÖR AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT
JEWEILS 10 SPRÜNGEN
(5 PRO BEIN)**

STUFE 4: BALL AUF DEN BODEN TIPPEN

AUSGANGSPOSITION AND AKTION: Wie Stufe 2, zusätzlich strecken die Spieler nach der Landung, während sie auf einem Bein stehen, den Ball über den Kopf, beugen sich dann nach vorne, tippen den Ball kurz auf den Boden und richten sich anschließend gleich wieder auf. Dies soll langsam und kontrolliert geschehen.



HÖR AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT
JEWEILS 10 SPRÜNGEN
(5 PRO BEIN)**

STUFE 5: DYNAMISCHE STANDWAAGE MIT BALL

AUSGANGSPOSITION AND AKTION: Wie Stufe 4, zusätzlich strecken die Spieler nach der Landung das freie Bein nach hinten oben und beide Arme nach vorne aus und kehren danach zurück in den normalen Einbeinstand. Anschliessend erfolgt der nächste Sprung. Die Spieler sollen sich beim Strecken „möglichst lang machen“. Ideal ist es, wenn Ball, Kopf, Rumpf und das angehobene Bein eine waagerechte Linie bilden (parallel zum Boden).



HÖR AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT
JEWEILS 10 SPRÜNGEN
(5 PRO BEIN)**

DIESE FEHLER BITTE UNBEDINGT KORRIGIEREN:



Knieknick und
schiefes Becken

1



Starke Hüftbeugung,
nach vorne Überlehnen

2



Öffnen des Beckens,
Rumpf zur Seite geneigt

3

Hüfte, Knie und Fuss des Sprungbeins sollen von vorne gesehen eine gerade Linie bilden.

Hüfte und Knie des Standbeins immer leicht gebeugt halten.

Mit gebeugtem Knie weich landen und abfedern.

Spieler sollen nach jeder Landung das Gleichgewicht finden.

Körperspannung: Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt. Der Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Sprungrichtung anzeigen, damit alle in dieselbe Richtung springen.

WICHTIG UND RICHTIG

ÜBUNG 3: EINBEINSTAND

**STUFE 1:
BALL ZUWERFEN**

**STUFE 2:
BALL ZUWERFEN UND
UM DAS ANGEHOBENE
SPIELBEIN KREISEN**

**STUFE 3:
PASSSPIEL**

**STUFE 4:
BALL ZUWERFEN UND
OHNE BODENBERÜHRUNG
ZURÜCKPASSEN**

**STUFE 5:
GLEICHGEWICHT DES PARTNERS TESTEN**



FÜR ALLE STUFEN GILT:

FOKUS: Gleichgewicht bei Zusatz-Aufgaben.

ZIEL: Auch in schwierigen Situationen stabil auf einem Bein stehen können.

ANWEISUNG AN DIE SPIELER:
„Behaltet das Gleichgewicht auch in schwierigen Situationen!“

STUFE 1: BALL ZUWERFEN

AUSGANGSPOSITION: Zwei Spieler stehen sich mit ca. 3–5 m Abstand im Einbeinstand gegenüber.

AKTION: Die Spieler werfen sich den Ball abwechselnd zu. Anfangs sollte der Abstand verkürzt und eine einfache Wurftechnik verwendet werden. Wurfvarianten (beidhändig, einhändig, Druckpass usw.) sind später denkbar.



**1 DURCHGANG
AUF JEDEM BEIN
MIT JE 5 WÜRFEN
PRO SPIELER**

STUFE 2: BALL ZUWERFEN UND UM DAS ANGEHOBE NE SPIELBEIN KREISEN

**AUSGANGSPOSITION AND
AKTION:** Wie Stufe 1,
zusätzlich kreist der Spieler
den Ball nach dem Fangen um
das angehobene Spielbein.



**1 DURCHGANG AUF
JEDEM BEIN MIT JE 5
WÜRFEN PRO SPIELER**

STUFE 3: PASSSPIEL

AUSGANGSPOSITION: 2 Spieler stehen sich mit ca. 2–5 m Abstand im Einbeinstand gegenüber.

AKTION: Die Spieler passen sich den Ball flach mit der Fussinnenseite zu. Vor dem Zurückpassen sollte der Ball zuerst gestoppt werden. Die Pässe sollen so präzise wie möglich erfolgen, so dass die Spieler auf der Stelle stehenbleiben können. Passvarianten sind später denkbar.



**1 DURCHGANG
AUF JEDEM BEIN
MIT JE 5 PÄSSEN
PRO SPIELER.**

STUFE 4: BALL ZUWERFEN UND OHNE BODENBERÜHRUNG ZURÜCKPASSEN

AUSGANGSPOSITION: Wie Stufe 3. **AKTION:** Ein Spieler wirft dem Partner den Ball so zu, dass dieser den Ball mit dem Fuss zurückpassen kann. Der Pass soll volley aus der Luft (d. h. ohne vorherigen Bodenkontakt) und so präzise wie möglich gespielt werden, so dass der Spieler, der den Ball geworfen hat, den Ball auch wieder fangen kann. Damit der Spieler korrekt zurückpassen kann, muss der Partner präzise werfen. Zwischenhüpfer sind erlaubt.



**1 DURCHGANG AUF
JEDEM BEIN MIT JE 5
WÜRFEN PRO SPIELER**

STUFE 5: GLEICHGEWICHT DES PARTNERS TESTEN

AUSGANGSPOSITION: Zwei Spieler stehen sich im Einbeinstand in Reichweite gegenüber. Beide halten jeweils einen Ball frei vor dem Körper in beiden Händen.

AKTION: Nun drücken sie die Bälle gegeneinander und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Berührt ein Spieler mit dem angehobenen Fuss (Spielbein) den Boden, wird neu begonnen. Die Spieler dürfen auf einem Bein hüpfen, um das Gleichgewicht zu halten. Es dürfen keine schlagenden Bewegungen ausgeführt werden, die Bälle müssen ständig im Kontakt bleiben. Der Trainer wählt die Übungspartner in Abhängigkeit von Grösse und Geschicklichkeit aus. Es ist möglich, einen Wettkampf aus der Übung zu machen: Der Spieler, der seinen Partner aus dem Gleichgewicht bringt, bekommt einen Punkt.



**1 DURCHGANG
AUF JEDEM BEIN
FÜR JEWEILS
20 SEKUNDEN**

DIESE FEHLER BITTE UNBEDINGT KORRIGIEREN:



„Knieknick“ und
schiefes Becken

1



Überstrecktes Knie

2



Fussspitze des Standbeins
nicht in Passrichtung

3

WICHTIG UND RICHTIG

Die Beckenlinie ist waagrecht.

Hüfte, Knie und Fuss des Sprungbeins
sollen von vorne gesehen eine gerade
Linie bilden.

Die Fussspitze des Standbeins zeigt
nach vorne.

Hüfte und Knie des Standbeins immer
leicht gebeugt halten.

Körperspannung: Bauch- und
Rückenmuskulatur sind angespannt.
Der Rücken ist gerade und der Kopf in
Verlängerung der Wirbelsäule.

ÜBUNG 4: LIEGESTÜTZ

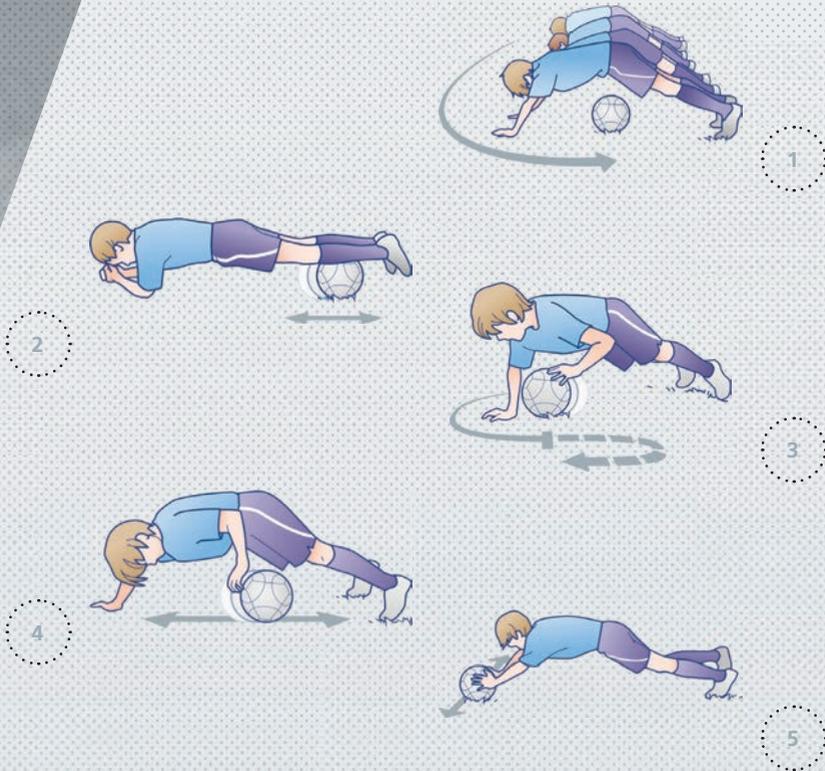
**STUFE 1:
TUNNEL**

**STUFE 2:
UNTERARMSTÜTZ;
SCHIENBEINE LIEGEN
AUF DEM BALL**

**STUFE 3:
BALL UM DIE
HÄNDE ROLLEN**

**STUFE 4:
BALL ZWISCHEN
HÄNDEN UND
FÜSSEN ROLLEN**

STUFE 5: HÄNDE AUF DEM BALL



FÜR ALLE STUFEN GILT:

FOKUS: Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur.

ZIEL:

Die Körperspannung während der Übungen halten können.

ANWEISUNG AN DIE SPIELER:

„Euer Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine möglichst gerade Linie! Spannt Bauch und Rücken an!“

STUFE 1: TUNNEL

AUSGANGSPOSITION: Ein Spieler steht, die restlichen Spieler befinden sich dicht nebeneinander in der Liegestützposition und bilden gemeinsam einen „Tunnel“. Hände und Füße sind dabei jeweils etwa hüftbreit auseinander.

AKTION: Der stehende Spieler rollt einen Ball durch den Tunnel. Anschließend geht er am Anfang des Tunnels in die Liegestütz-Position und erweitert so den Tunnel. Nachdem der Ball unter allen Spielern hindurchgerollt ist, nimmt der letzte Spieler des Tunnels den Ball auf, läuft zum Anfang des Tunnels, rollt den Ball durch den Tunnel und geht am Anfang des Tunnels in die Liegestützposition. Der Tunnel „wandert“ dadurch weiter. Die Übung kann als Wettkampf zwischen zwei Gruppen durchgeführt werden.



**2 DURCHGÄNGE, BEI DENEN
JEDES KIND JEWEILS EIN-
MAL DEN BALL ROLLT
(MAX 8 KINDER / GRUPPE)**

STUFE 2: UNTERARMSTÜTZ; SCHIENBEINE LIEGEN AUF DEM BALL

AUSGANGSPOSITION:
Die Spieler sind in der Unterarmstützposition. Dabei liegen die Unterarme flach auf dem Boden. Beide Schienbeine liegen mittig auf dem Ball auf und der Blick ist auf den Boden gerichtet. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie.

AKTION: Zunächst ziehen sich die Spieler auf dem Ball nach vorne, bis der Ball die Füße leicht berührt, und anschließend schieben sie sich nach hinten, bis sich der Ball fast unter den Knien befindet. Die Bewegungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt. Die Unterarme bleiben dabei an derselben Stelle und die Beine immer auf dem Ball.



3 DURCHGÄNGE
À JE
15 SEKUNDEN

STUFE 3: BALL UM DIE HÄNDE ROLLEN

AUSGANGSPOSITION: Die Spieler sind in der Liegestützposition. Es liegt ein Ball vor jedem Spieler.

AKTION: Sie heben eine Hand vom Boden und rollen mit dieser Hand den Ball um die andere abgestützte Hand. Dann stützen sie sich mit der zuvor freien Hand ab und rollen den Ball um die andere Hand. So rollen sie den Ball abwechselnd mit beiden Händen in Form einer Acht.



3 DURCHGÄNGE
À JE
15 SEKUNDEN

STUFE 4: BALL ZWISCHEN HÄNDEN UND FÜSSEN ROLLEN

AUSGANGSPOSITION: Wie Stufe 3.

AKTION: Die Spieler rollen den Ball mit der linken Hand unter dem Körper zum linken Fuss. Anschließend passen sie sich den Ball mit dem linken Fuss zur rechten Hand. Dann wiederholen sie die Übung beginnend mit der rechten Hand (zum rechten Fuss und von dort wieder zur linken Hand) und wechseln so beide Seiten ab.



**3 DURCHGÄNGE
À JE 15
SEKUNDEN**

STUFE 5: HÄNDE AUF DEM BALL

AUSGANGSPOSITION: Wie Stufe 3, jedoch stützen sich die Spieler mit beiden Händen auf dem Ball ab.

AKTION: Sie gehen langsam mit den Füßen in kleinen Schritten möglichst weit nach hinten und dann wieder nach vorne in die Ausgangsstellung zurück. Die Bewegungen sollen unbedingt ruhig und kontrolliert ausgeführt werden. Hinweis: Bei feuchtem Rasen auf Stufe 4 ausweichen.



3 DURCHGÄNGE
À JE
10 SEKUNDEN

DIESE FEHLER BITTE UNBEDINGT KORRIGIEREN:



1 Becken zu tief



2 Becken zu hoch



3 Eindrehen der Füße



4 Ausdrehen der Füße

Kopf, Schultern, Rücken und Becken bilden eine gerade Linie.

Bauch und Gesäss anspannen.

Blick nach unten auf den Boden.

Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen.

WICHTIG UND RICHTIG

ÜBUNG 5: EINBEINSPRÜNGE

**STUFE 1:
NACH VORN**

**STUFE 2:
VOR UND ZURÜCK**

**STUFE 3:
SEITWÄRTS**

**STUFE 4:
TRAINER GIBT
DIE RICHTUNG AN**

**STUFE 5: TRAINER GIBT RICHTUNG AN;
BALL IN BEIDEN HÄNDEN**



FÜR ALLE STUFEN GILT:

FOKUS: Kräftigung der Beinmuskulatur, Verbesserung von Balance und Koordination.

ZIEL: Sicheres, kontrolliertes Landen und weites Springen.

ANWEISUNG AN DIE SPIELER:
„Springe weit, lande sicher, und stehe stabil bis zum nächsten Sprung!“

STUFE 1: NACH VORN

AUSGANGSPOSITION: Die Spieler stehen im Einbandstand an der Grundlinie mit deutlichem Abstand (ca. 2 m) zu den Mitspielern.

AKTION: Auf Kommando des Trainers springen die Spieler einbeinig geradeaus. Der Sprung und die Landung erfolgen auf demselben Bein. Die Sprünge sollen deutlich in die Weite gehen. Nach der Landung erfolgt eine kurze stabile Standphase (ca. 3 Sekunden). Nach einem kompletten Durchgang (insgesamt 10 Sprünge) gehen die Spieler langsam zur Grundlinie zurück.



HÖR AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT JE
5 SPRÜNGEN AUF DEM
EINEN UND DANN 5 AUF
DEM ANDEREN BEIN**

STUFE 2: VOR UND ZURÜCK

AUSGANGSPOSITION: Die Spieler stehen im Einbandstand ca. 2 m vor der Grundlinie mit deutlichem Abstand (ca. 2 m) zu den Mitspielern.

AKTION: Wie Stufe 1, jedoch zeigt der Trainer an, ob vorwärts oder rückwärts gesprungen wird.



SCHAU AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT JE
5 SPRÜNGEN AUF DEM
EINEN UND DANN 5 AUF
DEM ANDEREN BEIN**

STUFE 3: SEITWÄRTS

AUSGANGSPOSITION AND AKTION: Wie Stufe 2, jedoch springen die Spieler seitwärts. Der Trainer zeigt die Richtung an. Es ist stets auf genügend Abstand zwischen den Spielern zu achten, um Kollisionen zu vermeiden.



HÖR AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT JE
5 SPRÜNGEN AUF DEM
EINEN UND DANN 5 AUF
DEM ANDEREN BEIN**

STUFE 4: TRAINER GIBT DIE RICHTUNG AN

AUSGANGSPOSITION AND AKTION:
Wie Stufe 2, jedoch springen die Spieler in die vom Trainer vorgegebene Richtung (nach vorne, nach hinten, nach links, nach rechts). Der Trainer gibt das Kommando („und hopp“) und zeigt gleichzeitig die Richtung an, um Kollisionen zu vermeiden. Auf genügend Abstand zwischen den Spielern achten!



HÖR AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT JE
5 SPRÜNGEN AUF DEM
EINEN UND DANN 5 AUF
DEM ANDEREN BEIN**

STUFE 5: TRAINER GIBT RICHTUNG AN; BALL IN BEIDEN HÄNDEN

AUSGANGSPOSITION AND AKTION:
Wie Stufe 4, jedoch halten die Spieler
einen Ball in den Händen.



HÖR AUF DEN TRAINER

**2 DURCHGÄNGE MIT JE
5 SPRÜNGEN AUF DEM
EINEN UND DANN 5 AUF
DEM ANDEREN BEIN**

DIESE FEHLER BITTE UNBEDINGT KORRIGIEREN:

1

Knieknick
und
schiefes
Becken



2

Beugung in
der Hüfte,
starkes
Nach-vorne-
Lehnen



3

Blick zum
Boden



4

Fussdrehung
nach innen



5

Fussdrehung
nach aussen



Hüfte, Knie und Fuss des Sprungbeins sollen von vorne gesehen eine gerade Linie bilden.

Hüfte und Knie des Standbeins immer leicht gebeugt halten.

Mit gebeugtem Knie weich auf dem Fussballen landen und abfedern.

Spieler sollen nach jeder Landung das Gleichgewicht finden.

Auf ausreichend seitlichen Abstand zwischen den Spielern achten!

Körperspannung: Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt. Der Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

WICHTIG UND RICHTIG

ÜBUNG 6: SPIDERMAN

**STUFE 1:
BALL
ANTIPPEN**

**STUFE 2:
RECKEN UND
STRECKEN**

**STUFE 3:
KRABBELN**

**STUFE 4:
DRIBBELN**

STUFE 5: KUGELLÄUFER



1



2



3



4



5

FÜR ALLE STUFEN GILT:

ZIEL: Körperspannung während der gesamten Übung halten können.

FOKUS: Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Oberschenkelrückseiten.

ANWEISUNG AN DIE SPIELER:
„Nehmt das Gesäss hoch! Spannt Bauch und Rücken an!“

STUFE 1: BALL ANTIPPEN

AUSGANGSPOSITION: Die Spieler stützen sich auf Händen und Füßen ab. Hände und Füße sind dabei jeweils hüftbreit auseinander. Der Rücken zeigt zum Boden. Der Körper bildet eine möglichst gerade Linie vom Kopf bis zu den Knien. Der Ball liegt direkt vor den Füßen.

AKTION: Die Spieler heben ein Bein vom Boden ab, tippen mit dem Fuss auf den Ball und rollen diesen leicht nach vorne und wieder nach hinten. Die Spieler wiederholen die Übung mit dem anderen Bein und führen die Bewegung abwechselnd mit beiden Beinen durch. Die Bewegung soll langsam und kontrolliert ausgeführt werden.



3 DURCHGÄNGE
À 15 SEKUNDEN

STUFE 2: RECKEN UND STRECKEN

AUSGANGSPOSITION: Wie Stufe 1.

AKTION: Aus der Grundposition tasten sich die Spieler zunächst mit den Händen nach hinten und wieder zurück in die Ausgangsstellung (oberes Bild) und anschließend mit den Füßen nach vorne bis der Körper möglichst gestreckt ist und wieder zurück (unteres Bild). Die Spieler tun dies langsam und kontrolliert. Sie wiederholen die Bewegungen immer abwechselnd.



**3 DURCHGÄNGE
À 15 SEKUNDEN**

STUFE 3: KRABELN

AUSGANGSPOSITION: Wie Stufe 1.

AKTION: Die Spieler bewegen sich auf „allen Vieren“ vorwärts (Füße voraus) in Richtung des Trainers.



3 DURCHGÄNGE
(JE NACH
LEISTUNGSNIVEAU
5-10 M)

STUFE 4: DRIBBELN

**AUSGANGSPOSITION AND
AKTION:** Wie Stufe 3, jedoch
„dribbeln“ die Spieler einen
Ball. Der Ball soll dabei
kontrolliert geführt werden.



**3 DURCHGÄNGE
(JE NACH
LEISTUNGSNIVEAU
5-10 M)**

STUFE 5: KUGELLÄUFER

AUSGANGSPOSITION: Wie Stufe 1, jedoch stützen sich die Spieler mit den Füßen auf dem Ball ab.

AKTION: Die Spieler rollen den Ball unter den Füßen und bewegen sich dadurch langsam und kontrolliert vorwärts.



**3 DURCHGÄNGE
(JE NACH
LEISTUNGSNIVEAU
3-7 M)**

DIESE FEHLER BITTE UNBEDINGT KORRIGIEREN:



1 Falsche Kopfposition



2 Durchhängen des Körpers



3 Ausdrehen der Füße



4 Eindrehen der Füße

Das Gesäss soll oben gehalten werden.

Der Kopf ist in neutraler Stellung.

Der Körper ist in einer möglichst geraden Linie von den Schultern bis zu den Knien.

Die Füße sind immer unter oder vor den Knien (Kniewinkel immer grösser als 90°).

WICHTIG UND RICHTIG

ÜBUNG 7: SEITLICHES ABROLLEN

**STUFE 1:
AUS DER
HOCKE**

**STUFE 2:
LANGSAM
AUS DEM STAND**

**STUFE 3:
DYNAMISCH AUS
DEM STAND**

**STUFE 4:
AUS DEM
LANGSAMEN GEHEN**

**STUFE 5: AUS DER SCHNELLEREN
VORWÄRTSBEWEGUNG**



FÜR ALLE STUFEN GILT:

FOKUS: Fallen und Abrollen lernen.

ZIEL: Die Rollübungen in beide Richtungen zu beherrschen.

ANWEISUNG AN DIE SPIELER:
„Macht euch beim Abrollen klein und rund wie ein Ball!“

STUFE 1: AUS DER HOCKE

AUSGANGSPOSITION: Die Spieler sind in der Hockposition mit mindestens 2 m Abstand zu den Mitspielern.

AKTION: Die Spieler setzen beide Hände vor dem Knie auf dem Boden auf. Nun senken die Spieler den Kopf, so dass das Kinn nahe an der Brust ist, und rollen sich diagonal über Arm, Schulter und Rücken ab. Beispiel: Soll über die rechte Seite abgerollt werden, so ist der rechte Arm vorne in einer gebeugten Position. Die Abrollbewegung erfolgt dann über die Aussenseite des rechten Armes, die rechte Schulter und schliesslich diagonal über den Rücken zurück auf die Füße. Der Trainer wartet nach jeder Rolle mindestens 5 Sekunden bis zum nächsten Kommando. Die Spieler konzentrieren sich auf jede einzelne Rolle. Der Trainer gibt für jede Rolle die Richtung an.



5 ROLLEN PRO SEITE

STUFE 2: LANGSAM AUS DEM STAND

AUSGANGSPOSITION: Die Spieler sind im aufrechten Stand mit mindestens 2 m Abstand zu den Mitspielern.

AKTION: Das in Stufe 1 erlernte Abrollen wird nun aus dem aufrechten Stand eingeleitet. Die Spieler gehen aus Stand in die Hocke, indem sie die Knie beugen. Gleichzeitig richten sie den Blick nach unten und bewegen das Kinn zur Brust. Der Handaufsatz erfolgt langsam und kontrolliert, so dass die Spieler den Ablauf verinnerlichen können. Die anschließende Rollbewegung entspricht Stufe 1.



5 ROLLEN PRO SEITE

STUFE 3: DYNAMISCH AUS DEM STAND

AUSGANGSPOSITION: Wie Stufe 2.

AKTION: Das in Stufe 2 erlernte In-die-Hocke-Gehen wird nun schneller und dynamischer ausgeführt und die in Stufe 1 erlernte Abrollbewegung wird dynamisch eingeleitet.



5 ROLLEN PRO SEITE

STUFE 4: AUS DEM LANGSAMEN GEHEN

AUSGANGSPOSITION: Wichtig ist, dass die Spieler das in Stufe 3 erlernte schnelle Abrollen aus dem Stand in beide Richtungen sicher ausführen können.

AKTION: Das in Stufe 3 erlernte In-die-Hocke-Gehen und Abrollen wird aus dem langsamen Gehen eingeleitet.



5 ROLLEN PRO SEITE

STUFE 5: AUS DER SCHNELLEREN VORWÄRTS- BEWEGUNG

AUSGANGSPOSITION: Wichtig ist, dass die Spieler die in Stufe 4 erlernte Bewegung sicher in beide Richtungen ausführen können. Erst dann darf Stufe 5 ausgeführt werden.

AKTION: Wie Stufe 4, jedoch aus der schnelleren Vorwärtsbewegung (schnelles Gehen/Joggen) heraus.



5 ROLLEN PRO SEITE

DIESE FEHLER BITTE UNBEDINGT KORRIGIEREN:



Arme sind gestreckt



Kopf berührt den Boden, gerades Rollen über den Rücken



WICHTIG UND RICHTIG

Über die Aussenseite des Arms, die Schulter und schliesslich diagonal über den Rücken abrollen!

Ausreichende Pause nach jeder Rolle (mindestens 5 Sekunden).

Das Kinn wird zur Brust genommen.

Vor jeder Rolle unbedingt auf genügend Abstand zu den anderen Spielern achten!

Der Trainer gibt ein Startkommando und die Richtung für jede Rolle.

HÄUFIGE FRAGEN

WAS IST „FIFA 11+ FÜR KINDER“?

„FIFA 11+ für Kinder“ ist ein komplettes Aufwärmprogramm zur Prävention der häufigsten Verletzungen im Kinderfussball (Info: Für Spieler ab 14 Jahren gibt es „FIFA 11+“).

WER HAT „FIFA 11+ FÜR KINDER“ ENTWICKELT?

„FIFA 11+ für Kinder“ wurde von einer Gruppe internationaler Experten vom FIFA-Zentrum für medizinische Auswertung und Forschung (F-MARC), dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) in Basel, der Universität Amsterdam, der University of Cincinnati (USA), der Charles University and Teaching Hospital Bulovce (Prag), der Fachhochschule Sion und dem Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes entwickelt.

In die Entwicklung flossen umfangreiche Erfahrungen mit „FIFA 11+“ und anderen Übungsprogrammen zur Prävention von Sportverletzungen ein.

WAS SIND DIE VORTEILE VON „FIFA 11+ FÜR KINDER“?

Die präventive Wirkung des Programms ist in einer grossen, randomisierten kontrollierten Studie wissenschaftlich belegt worden. Es ist einfach durchführbar und erfordert weder Ausrüstung (keine Extrakosten) noch Fachwissen. Es ist ein komplettes Aufwärmprogramm mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Es ist effizient, da die meisten Übungen gleichzeitig verschiedene Aspekte trainieren.

SIND DIE ÜBUNGEN NEU?

Die meisten Übungen sind zwar nicht neu, aber bisher nicht Teil der Trainingsroutine. Neu ist die Zusammenstellung dieser Übungen zu einem einfachen und praktischen Programm, das vor jedem Training ganz selbstverständlich zum Aufwärmen durchgeführt werden sollte.

WIESO WURDEN DIESE ÜBUNGEN AUSGEWÄHLT?

Die präventive Wirkung dieser Übungen ist wissenschaftlich nachgewiesen. In Kombination beugen sie den häufigsten Verletzungen im Fussball vor.

WAS BEWIRKEN DIESE ÜBUNGEN?

Die Übungen kräftigen die Bein- und Rumpfmuskulatur und verbessern die dynamische und reaktive neuromuskuläre Kontrolle, die Wendigkeit, die Koordination, das Gleichgewicht sowie die Sprungtechnik und Sprungkraft.

WIESO BEINHÄLTET „FIFA 11+ FÜR KINDER“ KEIN STRETCHING?

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass sich statisches Stretching negativ auf die Muskelleistung auswirkt. Die Ergebnisse zur präventiven Wirkung dynamischen Stretchings sind nicht eindeutig. Zum Aufwärmen wird Stretching daher nicht empfohlen, es kann aber nach dem Training durchgeführt werden.

WER SOLLTE „FIFA 11+ FÜR KINDER“ DURCHFÜHREN?

„FIFA 11+ für Kinder“ wurde speziell für den Kinderfussball entwickelt. Das Programm richtet sich an Kinder zwischen 7 und 13 Jahren.

WANN SOLLTE „FIFA 11+ FÜR KINDER“ DURCHFÜHRT WERDEN?

„FIFA 11+ für Kinder“ sollte als Aufwärmprogramm vor jedem Training absolviert werden.

WIE OFT SOLLTE „FIFA 11+ FÜR KINDER“ DURCHFÜHRT WERDEN?

Vor jedem Training (mindestens zweimal die Woche).

AUF WAS SOLLTEN DIE SPIELER BEI DEN ÜBUNGEN BESONDERS ACHTEN?

Jede Übung muss korrekt und genau, wie in dieser Anleitung beschrieben, ausgeführt werden, damit sie wirksam ist. Der Trainer sollte die Ausführung der Übungen überwachen und die Spieler gegebenenfalls korrigieren.

WIE LANGE DAUERT „FIFA 11+ FÜR KINDER“?

Insgesamt 15 bis 20 Minuten, sobald die Spieler die Übungen kennen.

WIE LANGE DAUERT ES, BIS „FIFA 11+ FÜR KINDER“ EINE WIRKUNG HAT?

Je nach Häufigkeit des Trainings ca. zehn bis zwölf Wochen.

WANN KÖNNEN SPIELER MIT „FIFA 11+ FÜR KINDER“ AUFHÖREN?

Solange sie Fussball spielen, sollten sie „FIFA 11+ für Kinder“ durchführen, da die Wirkung nachlässt, sobald man mit den Übungen aufhört.

SIND WEITERE PRÄVENTIVMASSNAHMEN ZU EMPFEHLEN?

Andere Präventivmassnahmen sind natürlich möglich und erwünscht, insbesondere Fairness und das Tragen von Schienbeinschonern.

WIE ALT MÜSSEN DIE SPIELER FÜR „FIFA 11+ FÜR KINDER“ SEIN?

Die Spieler sollten mindestens 7 Jahre alt sein.

MÜSSEN SICH DIE SPIELER VOR „FIFA 11+ FÜR KINDER“ AUFWÄRMEN?

Nein, „FIFA 11+ für Kinder“ ist ein komplettes Aufwärmprogramm, das andere Aufwärmübungen ersetzt.

WELCHE SCHUHE SIND FÜR „FIFA 11+ FÜR KINDER“ ZU EMPFEHLEN?

Idealerweise sollte „FIFA 11+ für Kinder“ mit Fußballschuhen auf Rasen durchgeführt werden.

KÖNNEN DIE ÜBUNGEN IN BELIEBIGER REIHENFOLGE DURCHGEFÜHRT WERDEN?

Nein, die festgelegte Reihenfolge sollte nicht geändert werden.

WANN SOLLTEN DIE SPIELER ZUR NÄCHSTEN STUFE VON „FIFA 11+ FÜR KINDER“ WECHSELN?

Die Spieler sollten mit Stufe 1 beginnen. Erst wenn sie die Übungen problemlos über die vorgegebene Dauer und mit den vorgegebenen Wiederholungen durchführen können, sollten sie zur nächsten Stufe wechseln.

ZUSAMMENFASSUNG

„FIFA 11+ für Kinder“ ist ein wirkungsvolles Verletzungspräventionsprogramm für den Kinderfussball, das zudem die fussballerische Leistungsfähigkeit der Spieler verbessert. „FIFA 11+ für Kinder“ sollte regelmässig zu Beginn des Trainings eingesetzt werden. Dabei ersetzt „FIFA 11+ für Kinder“ das normale Aufwärmen.