

Das Trainingsprogramm «Die 11».



suvaliv!
Sichere Freizeit

Die 11.

Wer richtig trainiert, ist weniger häufig verletzt. Deshalb hat SuvaLiv in Zusammenarbeit mit dem Medizinischen Forschungszentrum der FIFA (F-MARC) und dem Schweizerischen Fussballverband (SFV) das präventive Trainingsprogramm «Die 11» entwickelt, das aus zehn Übungen und einem Fairplay-Appell besteht.

Mit «Die 11» trainieren Sie nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch Ihre Koordination und Körperstabilität. Durch regelmässiges Training wird Ihre Leistungsfähigkeit erhöht, und die Verletzungsgefahr sinkt. Wenn Sie die Fairplay-Regeln respektieren, schützen Sie sich und Ihre Mitspieler zusätzlich vor Verletzungen.

Wichtiger Hinweis: Die vorliegende Broschüre ist eine Kurzanleitung zu den Übungen. Im Film (DVD: Bestell-Nr. 354.d/f/i/e/sp) werden die Übungen Schritt für Schritt gezeigt und kommentiert. Die DVD erhalten Sie kostenlos beim Kundendienst der Suva (Online-Bestellung: www.suva.ch/waswo, Fax 041 419 59 17, Telefon 041 419 58 51).

Vor dem Trainingsprogramm immer aufwärmen und Muskulatur dehnen.



Unterarmstütz

Kräftigen und Stabilisieren der Rumpfmuskulatur.

Ausgangsposition: Bauchlage. Oberkörper mit den Armen abstützen. Füße rechtwinklig zum Boden aufstellen.

Aktion: Bauch, Becken und Knie anheben, bis Rücken und Becken mit den Schultern eine gerade Linie parallel zum Boden bilden. Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Rechtes Bein wenige Zentimeter vom Boden abheben und diese Position 15 Sekunden halten. Zurück in die Ausgangsposition, kurze Pause und Übung wiederholen mit Abheben des linken Beins. 1–2-mal pro Bein.

Wichtig: Becken nicht nach oben bewegen. Lendenwirbelsäule nicht durchhängen lassen.



1

Unterarmstütz in Seitenlage

Kräftigen der seitlichen Bauchmuskulatur und Stabilisieren des Rumpfs.

Ausgangsposition: Seitenlage. Oberkörper so mit dem Arm abstützen, dass sich der Ellbogen senkrecht unter der Schulter befindet; Unterarm liegt auf dem Boden. Unteres Knie rechtwinklig beugen. Schultern, Ellbogen, Hüfte und Knie liegen von oben gesehen auf einer Linie.

Aktion: Oberes Bein und Becken anheben, bis Schulter, Hüfte und oberes Bein eine gerade Linie parallel zum Boden bilden und diese Position 15 Sekunden halten. Zurück in die Ausgangsposition, kurze Pause und Übung wiederholen. Dann die Übung auf der anderen Seite wiederholen. 2-mal pro Seite.

Wichtig: Nicht mit dem Becken absinken. Schulter und Hüfte nicht nach vorne drehen.



2

Hamstrings

Kräftigen der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Ausgangsposition: Mit aufgerichtetem geradem Oberkörper am Boden knien, Knie und Unterschenkel hüftbreit auseinander. Arme vor dem Körper verschränken. Ein Spieler drückt mit beiden Händen die Unterschenkel des Partners fest auf den Boden.

Aktion: Sich mit geradem Oberkörper und gestreckter Hüfte langsam nach vorne neigen. Oberschenkel, Hüfte und Oberkörper bleiben auf einer geraden Linie. Den Oberkörper so lange wie möglich mit der Oberschenkelmuskulatur halten, dann sich nach vorne fallen lassen und sich mit beiden Händen abfangen. 5-mal.

Wichtig: Nicht in der Hüfte abknicken. Übung am Anfang langsam ausführen.



Langlauf-Ski

Kräftigen der Beinmuskulatur.

Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen. Das andere Bein locker hängen lassen. Knie und Hüfte leicht beugen, sodass der Oberkörper nach vorne geneigt ist. Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.

Aktion: Auf einem Bein Kniebeugen machen und beide Arme gegengleich im Takt schwingen. Knie so weit wie möglich beugen, dass der ganze Fuss belastet bleibt; das Knie nicht vollständig durchstrecken. Becken und Oberkörper stabil und immer nach vorne gerichtet halten. 15-mal beugen und strecken, dann die Übung auf dem anderen Bein wiederholen.

Wichtig: Nicht mit dem Becken seitlich absinken. Knie nicht nach innen einknicken.



4

Einbeinstand mit Zuwerfen

Förderung der Koordination und Balance sowie Kräftigen der Beinmuskulatur.

Ausgangsposition: Zwei Spieler stehen sich in einem Abstand von ca. 3 Meter auf dem rechten Bein gegenüber. Knie und Hüfte sind leicht gebeugt. Nur der vordere Teil des Fusses (Vorfuss) ist belastet oder die Ferse ist vom Boden abgehoben. Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.

Aktion: Sich den Ball gegenseitig zuwerfen: linker Wurfarm beim rechten Standbein und umgekehrt. Der Partner fängt den Ball mit beiden Händen und wirft ihn mit einer Hand zurück. Je schneller der Ballwechsel erfolgt, umso wirkungsvoller ist die Übung. 10-mal auf dem rechten Bein, danach 10-mal auf dem linken Bein.

Wichtig: Knie bleibt immer leicht gebeugt und darf nicht nach innen einknicken.



5

Einbeinstand mit Rumpfbeugen

Förderung der Koordination und Balance sowie Kräftigen der Beinmuskulatur.

Ausgangsposition: Wie bei Übung 5.

Aktion: Wie bei Übung 5. Zusätzlich berührt der Spieler mit dem abgefangenen Ball den Boden, bevor er den Ball zurückwirft. Beim Auftippen nicht das Gewicht auf den Ball verlagern. 10-mal auf dem rechten Bein, danach 10-mal auf dem linken Bein.

Wichtig: Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie. Nur den vorderen Teil des Fusses belasten oder die Ferse vom Boden abheben.



Einbeinstand mit Ballführung in Achterform

Förderung der Koordination und Balance sowie Kräftigen der Beinmuskulatur.

Ausgangsposition: Wie bei Übung 5.

Aktion: Wie bei Übung 5. Der Spieler führt vor dem Zurückwerfen den Ball mit beiden Händen in Form einer Acht um die Beine: erst ums Standbein, dabei den Oberkörper nach vorne beugen, dann ums Schwungbein, dabei möglichst aufrecht stehen. 10-mal auf dem rechten Bein, danach 10-mal auf dem linken Bein.

Wichtig: Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie. Knie bleibt immer leicht gebeugt und darf nicht nach innen einknicken.



7

Beidbeiniges Springen

Trainieren der Sprungkraft und -technik.

Ausgangsposition: Auf beiden Beinen ca. 20 cm neben einer Spielfeld-Linie stehen. Knie und Hüfte sind leicht gebeugt, sodass sich der Oberkörper etwas nach vorne neigt. Hüfte, Knie und Fuss bilden von vorne gesehen eine gerade Linie. Arme leicht gebeugt am Körper.

Aktion: Mit beiden Beinen so schnell und explosiv wie möglich seitlich über die Linie und wieder zurückspringen. Dabei mit leicht gebeugten Knien weich auf beiden Vorfüßen landen. 10-mal hin und zurück, danach 10-mal vorwärts und rückwärts über die Linie springen.

Wichtig: Die weiche Landung und der explosive Absprung sind wichtiger als die Sprunghöhe. Knie nicht nach innen einknicken.



Zickzack Shuffle

Trainieren der Sprungkraft und -technik.

Ausgangsposition: Am Beginn des Zickzack-Parcours (6 Markierungen auf 10 x 20 m) stehen, die Beine schulterbreit auseinander. Knie und Hüfte deutlich gebeugt, sodass der Oberkörper nach vorne geneigt ist. Eine Schulter zeigt in die Bewegungsrichtung.

Aktion: Spieler bewegt sich mit seitlichen Sprüngen zur ersten Markierung, dort dreht er sich so weit, dass die andere Schulter zur nächsten Markierung zeigt und durchläuft so möglichst rasch den Parcours. Absprung und Landung immer auf dem Vorfuss. Parcours 2-mal absolvieren.

Wichtig: Oberkörper bleibt mit geradem Rücken deutlich nach vorne gebeugt. Knie bleiben immer gebeugt und dürfen nicht nach innen einknicken.



Hoch-Weit-Sprünge

Trainieren der Sprungkraft und -technik.

Ausgangsposition: Mit aufrechtem Oberkörper auf dem Sprungbein stehen. Der Arm der gleichen Seite ist gebeugt vor dem Körper. Hüfte, Knie und Fuss des Sprungbeins bilden von vorne gesehen eine gerade Linie.

Aktion: Mit möglichst hohen und weiten Sprüngen eine ca. 30 Meter lange Strecke zurücklegen. Beim Sprung das Knie des Schwungbeins möglichst hoch und den gebeugten Gegenarm vor den Körper bringen. Mit leicht gebeugtem Knie weich auf dem Vorfuss landen. Strecke 2-mal zurücklegen.

Wichtig: Knie bei Absprung und Landung nicht nach innen einknicken.



10

Fairplay

Ein grosser Teil von Verletzungen beim Fussballspiel wird durch Fouls verursacht. Daher sind die Einhaltung der Spielregeln und das faire sportliche Verhalten gegenüber den Mitspielern wichtige Massnahmen zur Vermeidung von Verletzungen.

Wichtig: Spielen Sie fair!

Wir wünschen allen spannende, unfallfreie Fussballspiele.

*Weil nur Grasnarben
schnell heilen: Fairplay.*

11

Suva
Schweizerische Unfallversicherungsanstalt
Postfach, 6002 Luzern

Für Auskünfte:
Telefon 041 419 51 11

Für Bestellungen:
www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Telefon 041 419 58 51

Fachträgerschaft: Prof. Dr. J. Dvorak,
FIFA-Medical Assessment and Research Centre
(F-MARC), Schulthess Klinik Zürich
Eine Gemeinschaftskampagne von:
SuvaLiv, Freizeitsicherheit,
Schweizerischer Fussballverband (SFV),
Fédération Internationale de Football Association (FIFA)

1. Auflage – September 2004
3. Auflage – Mai 2006 – 100'000 bis 110'000

Bestellnummer: 88211.d

