



*Das Trainingsprogramm «Die 11».
Sie fragen – wir antworten.
Für Trainerinnen und Trainer.*



suva*liv!*
Sichere Freizeit

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 – März 2005
2. Auflage – November 2005, 5'000–15'000 Exemplare

Bestellnummer: 88215.d

Das Trainingsprogramm «Die 11»

Wozu überhaupt ein Trainingsprogramm?

Untersuchungen zeigen, dass jeder Fussballspieler, jede Fussballspielerin im Durchschnitt einmal pro Jahr verletzt ist. In der Schweiz entstehen den nationalen Unfallversicherern dadurch jährlich Kosten in der Höhe von ca. 100 Mio. Franken. Für die betroffenen Spieler/-innen bedeuten Verletzungen Schmerzen und ein erhöhtes Risiko für Langzeitfolgen; für das Team sind Ausfälle eine Schwächung. Deshalb ist Prävention für alle wichtig.

«Die 11» – was ist das eigentlich?

«Die 11» ist ein Trainingsprogramm zur Reduktion der häufigsten Verletzungen von Fussballspielern und Fussballspielerinnen. Das Programm besteht aus 10 Übungen und einem Fairplay-Appell.

Was bewirkt das Programm?

Das Programm fördert die Leistungsfähigkeit und schützt bei regelmässiger Anwendung schon nach kurzer Zeit nachweislich vor Verletzungen. Die Übungen lassen sich leicht erlernen, erfordern keine Geräte oder spezielle Kenntnisse.



Sind die Übungen neu?

Die meisten Übungen sind bekannt. Neu ist die Zusammenstellung der Übungen zu einem einfachen, zweckmässigen Programm, das fester Bestandteil jedes Fussballtrainings sein sollte.

Warum wurden gerade diese Übungen ausgewählt?

Die Auswahl der Übungen beruht auf wissenschaftlichen Studien und systematisch ausgewerteten Erfahrungen. Die Übungen dienen der Vorbeugung gegen die häufigsten Verletzungen beim Fussball: Zerrungen in Oberschenkel und Leiste, Verstauchungen des Fussgelenks und Bänderverletzungen im Knie.

Welchen Effekt haben die Übungen?

Die Rumpf- und Beinmuskulatur wird gekräftigt; Koordination, Balance, Wendigkeit und Sprungtechnik werden verbessert.

Für wen ist das Programm «Die 11» geeignet?

«Die 11» wurde speziell für Amateur- und Hobbyfussballspieler/-innen aller Altersstufen (ab ca. 14 Jahren) entwickelt.

Wann sollen die Übungen gemacht werden?

Nach dem Aufwärmen und Stretchen aller wichtigen Muskelgruppen. Vor jedem Spiel sollten mindestens die folgenden drei Übungen gemacht werden: Langlauf-Ski (Übung 4), Einbeinstand mit Zuwerfen (Übung 5), Beidbeiniges Springen (Übung 8).

Wie oft soll das Trainingsprogramm angewendet werden?

So oft wie möglich. Am besten täglich, mindestens aber bei jedem Training und in verkürzter Form vor jedem Spiel (siehe Seite 4).

Worauf ist bei den Übungen zu achten?

Die genaue Ausführung ist wichtig. Die Reihenfolge sollte ebenfalls eingehalten werden, damit sich die Spieler/-innen die Übungen besser einprägen können.

Wie viel Zeit ist erforderlich?

Wenn die Spieler/-innen mit den Übungen vertraut sind, ca. 10–15 Minuten.

Wie lange dauert es, bis das Programm «Die 11» Wirkung zeigt?

Das hängt davon ab, wie häufig man trainiert. Erfahrungsgemäss nach ca. 10–12 Wochen.

Wann kann man mit «Die 11» wieder aufhören?

Solange man Fussball spielt, sollte das Trainingsprogramm «Die 11» regelmässig angewendet werden.



Unterarmstütz

- Kopf, Schultern, Rücken und Becken bilden eine gerade Linie.
- Ellbogen liegen senkrecht unter den Schultern.
- Kopf nicht in den Nacken legen.



Unterarmstütz

- Lendenwirbelsäule nicht durchhängen lassen.
- Becken nicht nach oben strecken.
- Beim Abheben des Beins Becken nicht absinken lassen.

2



Unterarmstütz in Seitenlage

- Obere Schulter, Becken und oberes Bein bilden eine gerade Linie.
- Ellbogen liegt senkrecht unter der Schulter.
- Kopf nicht auf die Schulter ablegen.
- Becken nicht nach unten absinken lassen.



Unterarmstütz in Seitenlage

- Nicht mit Schulter, Hüfte, Becken oder Bein nach vorn kippen.

3



Hamstrings

- Partner drückt Unterschenkel fest auf den Boden.
- Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel bleiben auf einer geraden Linie.
- Nicht in der Hüfte abknicken.



Hamstrings

- Kopf nicht in den Nacken legen.
- Übung am Anfang langsam durchführen, bei besserer Kontrolle schneller.



Langlauf-Ski

- Hüfte sowie Knie und Fuss des Standbeins bilden eine gerade Linie.
- Oberkörper und Becken bleiben stabil nach vorn gerichtet.
- Becken waagrecht halten, nicht seitlich absenken.
- Knie nicht nach innen knicken.



Langlauf-Ski

- Der ganze Fuss bleibt gleichmässig belastet.

5



Einbeinstand mit Zuwerfen

- Hüfte sowie Knie und Fuss des Standbeins bilden eine gerade Linie.
- Oberkörper und Becken bleiben stabil nach vorn gerichtet.
- Becken waagrecht halten, nicht seitlich absenken.
- Knie nicht nach innen knicken.



Einbeinstand mit Zuwerfen

- Hüfte und Knie leicht gebeugt halten.
- Nur Vorfuss belasten oder Ferse vom Boden abheben.

6



Einbeinstand mit Rumpfbeugen

- Hüfte sowie Knie und Fuss des Standbeins bilden eine gerade Linie.
- Oberkörper und Becken bleiben stabil nach vorn gerichtet.
- Becken waagrecht halten, nicht seitlich absenken.
- Knie nicht nach innen knicken.



Einbeinstand mit Rumpfbeugen

- Hüfte und Knie leicht gebeugt halten.
- Nur Vorfuss belasten oder Ferse vom Boden abheben.
- Mit dem Ball den Boden nur leicht berühren, nicht Gewicht auf den Ball verlagern.

7



Einbeinstand mit «Achten»

- Hüfte sowie Knie und Fuss des Standbeins bilden eine gerade Linie.
- Oberkörper und Becken bleiben stabil nach vorn gerichtet.
- Becken waagrecht halten, nicht seitlich absenken.



Einbeinstand mit «Achten»

- Hüfte und Knie leicht gebeugt halten.
- Nur Vorfuss belasten oder Ferse vom Boden abheben.



Beidbeiniges Springen

- Hüfte und Knie leicht gebeugt halten.
- Beidbeinig abspringen und mit gebeugten Knien weich auf beiden Vorfüßen landen.
- Nicht mit durchgestreckten Knien oder auf den Fersen landen.



Beidbeiniges Springen

- Hüfte sowie Knie und Fuss beider Beine bilden gerade, parallele Linien.
- Knie dürfen sich nie berühren.
- Explosiver Absprung und weiche Landung sind wichtiger als die Sprunghöhe.



Zickzack-Shuffle

- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn geneigt halten.
- Hüfte und Knie bleiben stark gebeugt.
- Absprung und Landung auf den Vorfüßen.



Zickzack-Shuffle

- Mit gebeugten Knien landen und nachfedern.
- Knie nicht nach innen knicken.
- Nicht mit gestreckten Knien oder auf den Fersen landen.

10



Hoch-Weit-Sprünge

- Beim Sprung das Knie des linken Beins und den rechten Arm hoch nach vorn bewegen und umgekehrt.



Hoch-Weit-Sprünge

- Mit gebeugtem Knie landen und nicht nach innen knicken.
- Auf Vorfuss landen und nachfedern.
- Hüfte sowie Knie und Fuss des Sprungbeins bilden eine gerade Linie.



Einsatzmittel «Die 11»

- **Das Trainingsprogramm «Die 11».**
DVD: Im Film werden die Übungen Schritt für Schritt gezeigt und kommentiert.
Bestell-Nr. 354.d/f/i/e/sp, gratis.
- **Das Trainingsprogramm «Die 11».**
Broschüre mit Kurzanleitung zu den Übungen. Bestell-Nr. 88211.d, gratis.
- **Das Trainingsprogramm «Die 11».**
Plakat mit Abbildungen der Übungen, A1 (60 x 84 cm), Bestell-Nr. 77166.d, gratis.

Damit Fussball nicht zum Trauerspiel wird: Bleib fair.



Bestellnummer: 88215.d