

# PRÄVENTION SPORTVERLETZUNGEN

MARA WALT / PHYSIOTHERAPEUTIN

# MARA WALT

- Physiotherapeutin in Ausbildung
- Trainerin bis 2021
- Selber aktiv Spielerin
- Bachelorarbeit über: Prävention im Kinderfussball für Knöchelverstauchungen (Sprunggelenk)



# VERLETZUNGEN IM FUSSBALL

- Durchschnittsalter 9 Jahren: 417 Verletzungen
  - 76.3% untere Gliedmassen
  - 30.5% Gelenk- und Bänderverletzungen
  - 22.5% Prellung
  - 18.5% Muskel- und Sehnenverletzungen
  - 15.4% Brüche und Knochenverletzungen

(Rössler et al., 2016)

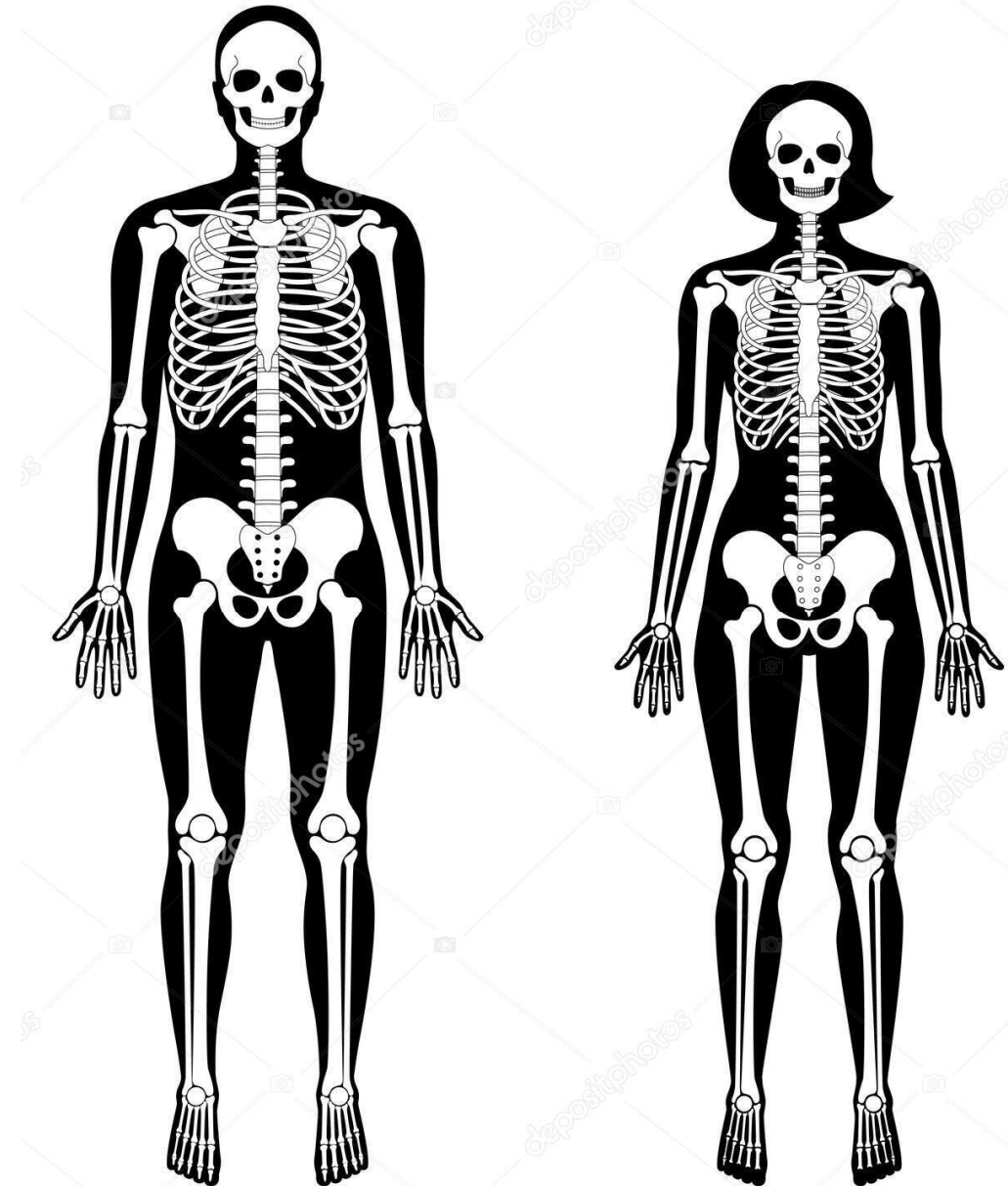


# VERGLEICH FRAUEN ZU MÄNNERN ANATOMIE

- Röhrenknochen sind schwächer -> Frakturengefahr grösser
- Gelenk- und Bandapparat der Frau grössere Beweglichkeit
- Hüftbreite ist grösser
  - Kompensatorisch physiologischen Valgusstellung (X-Beine) Knie
  - Innenrotation des Oberschenkels

→ Grössere Gefahr für Verletzungen der Bandapparates. (Bänder Sprunggelenk und vordere Kreuzband)

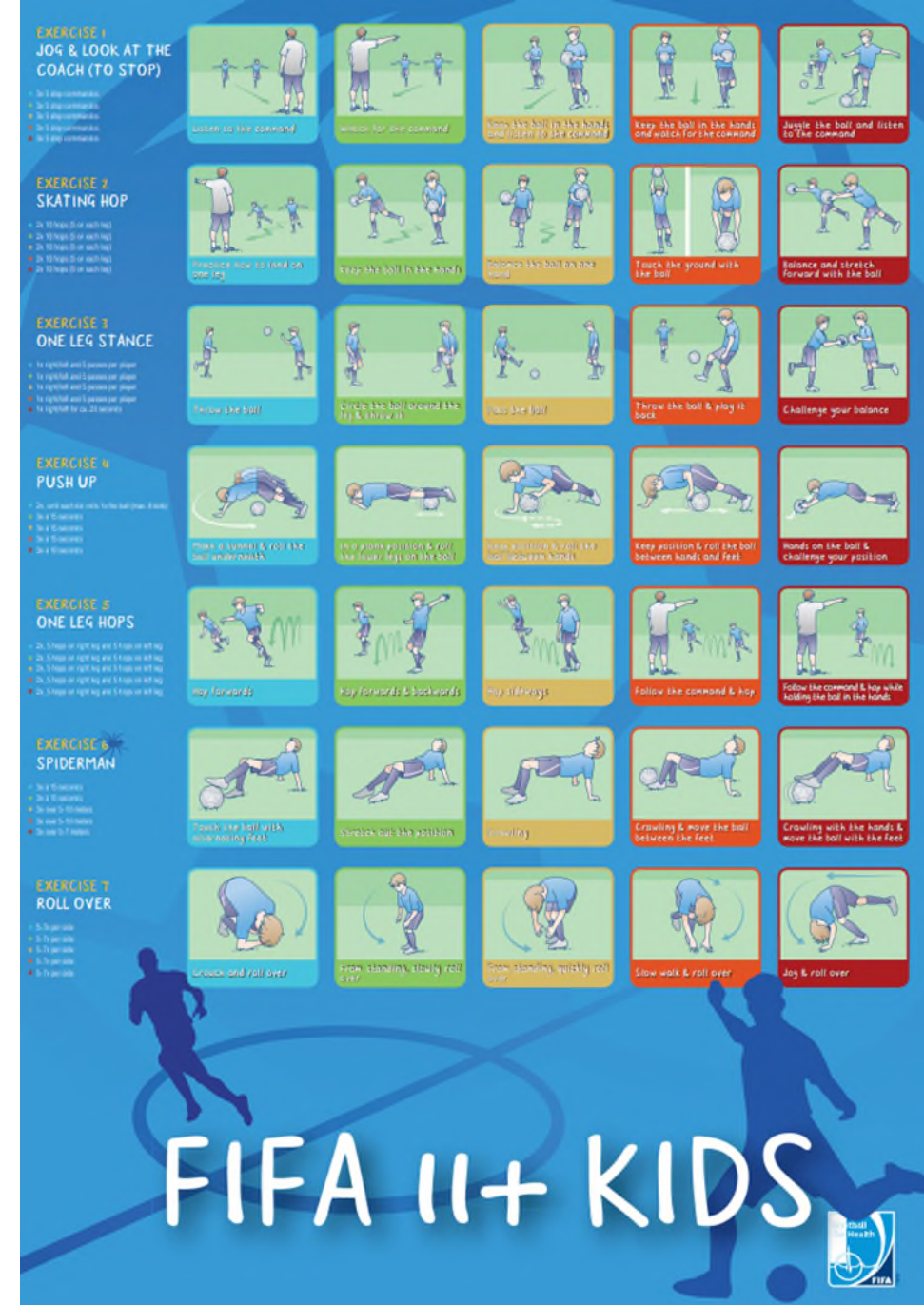
(Paul, 2010)



# FIFA 11+ KIDS

- Fussballer:innen im Alter von 7 bis 14 Jahren (FF15)
- Reduziert Verletzungen im Kinder Fussball bis zu 39%
- Verbessert motorische Fähigkeit (Balance, Schnelligkeit, Sprungkraft)  
→ fussballerische Verbesserung

(Yang et al., 2022)



# FIFA 11+

- Fussballer:innen im Alter >14 Jahren
- Reduzieren Verletzungen im Kinder Fussball bis zu 20-50%
- Verbessert motorische Fähigkeit (Balance, Schnelligkeit, Sprungkraft)  
→ fussballerische Verbesserung

(Al Attar et al., 2016)

# FIFA 11+

**TEIL 1 LAUFÜBUNGEN - 8 MINUTEN**

**1 LAUFEN GERADEAUS**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**2 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH AUSSEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**3 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH INNEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**4 LAUFEN SEITGALOPP**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**5 LAUFEN SCHULTERKONTAKT**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**6 LAUFEN VOR UND ZURÜCK SPRINTEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**TEIL 2 KRAFT - PLYOMETRIE - GLEICHGEWICHT - 10 MINUTEN**

**LEVEL 1**

**7 UNTERARMSTÜTZ HALTEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 2**

**8 UNTERARMSTÜTZ BEINE WECHSELND ANHEBEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 3**

**9 UNTERARMSTÜTZ BEIN ANHEBEN UND HALTEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 1**

**10 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HALTEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 2**

**11 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEBEN UND SENKEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 3**

**12 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ BEIN HEBEN UND SENKEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 1**

**13 OBERSCHENKELRÜCKSEITE ANFÄNGER**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 2**

**14 OBERSCHENKELRÜCKSEITE FORTGESCHRITTENE**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 3**

**15 OBERSCHENKELRÜCKSEITE TOPFIT**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 1**

**16 EINBEINSTAND MIT DEM BALL**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 2**

**17 EINBEINSTAND BALL GEGENSETZIG ZUERFEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 3**

**18 EINBEINSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 1**

**19 KNEBELUGEN AUF DIE ZEHENSPITZEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 2**

**20 KNEBELUGEN AUSFALLSCHRITTE**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 3**

**21 KNEBELUGEN AUF EINEM BEIN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 1**

**22 SPRINGEN SPRÜNGE NACH OBEN**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 2**

**23 SPRINGEN SPRÜNGE ZUR SEITE**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**LEVEL 3**

**24 SPRINGEN KREUZSPRÜNGE**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**TEIL 3 LAUFÜBUNGEN - 8 MINUTEN**

**13 LAUFEN ÜBER DAS SPIELFELD**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

**14 LAUFEN HOCH-WEIT-SPRÜNGE**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**

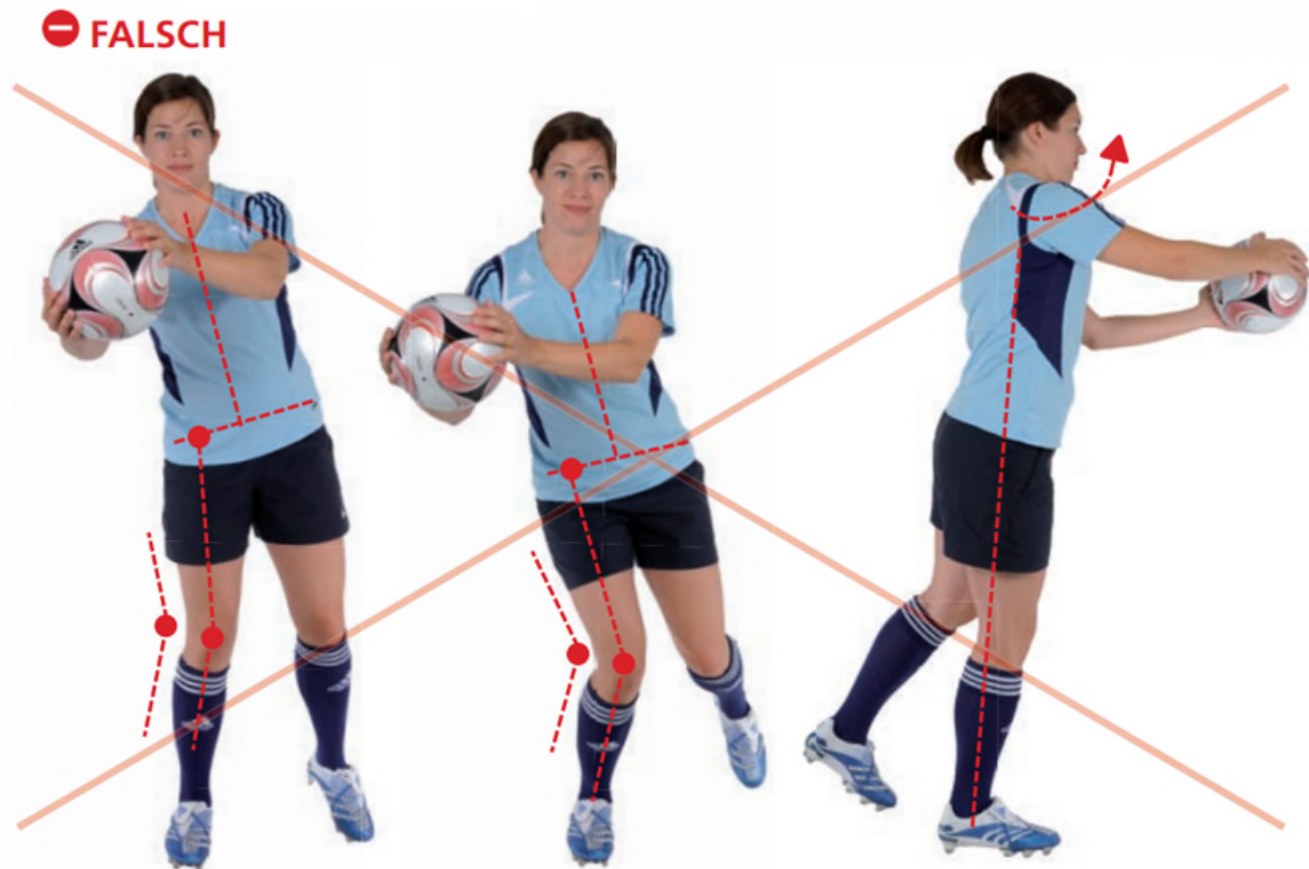
**15 LAUFEN RICHTUNGSWECHSEL**

Die Füße bewegen sich in einem geraden Linie von vorne nach hinten. Die Knie sind immer über den Füßen. Die Hände sind immer an den Seiten. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. Die Füße sind immer flach auf dem Boden. **2 Min.**





# PRAKTISCH FIFA11+ ÜBUNG 10





FIFA11+ Kids Poster



FIFA11+ Kids Heft English



FIFA11+ Poster



FIFA11+ Heft Deutsch

DANKE FÜR EURE  
AUFMERSAMKEIT

Viel Erfolg in der Rückrunde und  
eine verletzungsfreie Zeit mit FIFA  
11+ / Kids Programm



# LITERATURVERZEICHNIS

- Al Attar, W. S. A., Soomro, N., Pappas, E., Sinclair, P. J., & Sanders, R. H. (2016). How Effective are F-MARC Injury Prevention Programs for Soccer Players? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(2), 205–217. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0404-x>
- Paul, M. (2010). *Verletzungen im Frauenfußball: Analyse retrospektiv und prospektiv erhobener Daten.*
- Rössler, R., Junge, A., Chomiak, J., Dvorak, J., & Faude, O. (2016). Soccer Injuries in Players Aged 7 to 12 Years: A Descriptive Epidemiological Study Over 2 Seasons. *The American Journal of Sports Medicine*, 44(2), 309–317. <https://doi.org/10.1177/0363546515614816>
- Yang, J., Wang, Y., Chen, J., Yang, J., Li, N., Wang, C., & Liao, Y. (2022). Effects of the “FIFA11+ Kids” Program on Injury Prevention in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Article 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912044>