

FIFA 11+

- a complete warm-up to prevent injuries
- programme d'échauffement complet pour la prévention des blessures
- un calentamiento completo para prevenir lesiones
- ein komplettes Aufwärmprogramm zur Verletzungsprävention



PART 1 RUNNING EXERCISES



1 RUNNING STRAIGHT AHEAD
 Run straight ahead for 2 minutes. Repeat the exercise for 2 sets.



2 RUNNING CIRCLING PARTNER
 Run in a circle around your partner for 2 minutes. Repeat the exercise for 2 sets.

PART 2 STRENGTH - PLYOMETRICS - BALANCE



3 THE BENCH SIT
 Sit on a bench with your feet flat on the ground and your hands on your knees. Hold this position for 30 seconds. Repeat the exercise for 2 sets.



4 SIDWAYS BENCH SIT
 Sit on a bench with your feet flat on the ground and your hands on your knees. Turn your body to the side. Hold this position for 30 seconds. Repeat the exercise for 2 sets.



5 HAMSTRINGS BEGINNER
 Lie on your back with your knees bent and feet flat on the ground. Pull one knee towards your chest. Hold for 10 seconds. Repeat with the other leg. Repeat the exercise for 2 sets.



6 SINGLE-LEG STANCE HOLD THE BALL
 Stand on one leg with your hands on your hips. Hold a ball with both hands in front of you. Hold this position for 30 seconds. Repeat the exercise for 2 sets.



7 SQUATS WITH TOE RAISE
 Stand with your feet hip-width apart. Perform squats by lowering your hips and knees to 90 degrees. Do not let your knees buckle inwards. Stand up on your toes then slowly lower down again. Repeat the exercise for 30 seconds. 2 sets.



8 JUMPING VERTICAL JUMPS
 Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like. Imagine that you are about to sit down on a chair. Bend your legs slowly until your knees are flexed to approx 90 degrees, and hold for 2 sec. Do not let your knees buckle inwards. From the squat position, jump up as high as you can. Land softly on the balls of your feet with your hips and knees slightly bent. Repeat the exercise for 30 sec. 2 sets.



9 JUMPING LATERAL JUMPS
 Stand on one leg with your upper body bent slightly from the waist, with knees and hips slightly bent. Land gently on the ball of your foot. Bend your hips and knees slightly as you jump. Repeat the exercise for 30 sec. 2 sets.



10 HAMSTRINGS INTERNAL
 Lie on your back with your knees bent and feet flat on the ground. Pull one knee towards your chest. Hold for 10 seconds. Repeat with the other leg. Repeat the exercise for 2 sets.



11 SINGLE-LEG STANDING THROWING BALL
 Stand on one leg. Throw a ball with your other hand. Repeat the exercise for 2 sets.



12 SQUATS WALKING LUNGES
 Stand with your feet hip-width apart. Perform squats by lowering your hips and knees to 90 degrees. Do not let your knees buckle inwards. Try to keep your upper body and hips steady. Lunge forward slowly at an even pace. As you lunge, keep your weight on the back leg until your hip and knee are flexed to 90 degrees. Do not let your knee just slightly flexed and try not to let it buckle. Change legs and repeat. 2 sets.



13 JUMPING LATERAL JUMPS
 Stand on one leg with your upper body bent slightly from the waist, with knees and hips slightly bent. Land gently on the ball of your foot. Bend your hips and knees slightly as you jump. Repeat the exercise for 30 sec. 2 sets.

PART 3 RUNNING EXERCISES - 2 MINUTES



13 RUNNING ACROSS THE PITCH
 Run across the pitch, from one side to the other, at 75-80% maximum pace. 2 sets.



14 RUNNING BOUNDING
 Run with high bounding steps with a high knee lift, landing gently on the ball of your foot. Use an exaggerated arm swing for each step (opposite arm and leg). Try not to let your leading leg cross the midline of your body or let your knees buckle inwards. Repeat the exercise until you reach the other side of the pitch, then jog back to recover. 2 sets.

FIFA 11+

8 MINUTES

2 RUNNING HIP CUT
Stopping at each pair of cones to lift your knee and rotate your torso between left and right legs at successive cones. **2 sets.**

4 RUNNING SHOULDER CONTACT
Runs forwards in pairs to the first pair of cones. Shuffle sideways by 90 degrees to meet on the middle then jump sideways towards each other to make shoulder contact. Make a sure you land on both feet with your hips and knees bent. Do not let your knees buckle inwards. Make it a full jump and synchronise your timing with your team-mate as you jump and land. **2 sets.**

3 RUNNING HIP IN
Walk or jog easily, stopping at each pair of cones to lift your knee and rotate your hip inwards. Alternate between left and right legs at successive cones. **2 sets.**

6 RUNNING QUICK FORWARDS & BACKWARDS
As a pair, run quickly to the second set of cones then run backwards quickly to the first pair of cones keeping your hips and knees slightly bent. Keep repeating the drill, turning two cones forwards and one cone backwards. Remember to take small, quick steps. **2 sets.**

10 MINUTES

LEVEL 2

7 THE BENCH ALTERNATE LEGS
Starting position: Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.
Exercise: Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach up. Lift each leg in turn, holding for a count of 2 sec. Continue for 40-60 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway or arch your back. **3 sets.**

SIDEWAYS BENCH RAISE & LOWER HIP
Starting position: Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to hip to your supporting arm should be directly beneath your shoulder.
Exercise: Lift each leg in turn, holding for a count of 2 sec. Continue for 40-60 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway or arch your back. **3 sets on each side.**

LEVEL 3

7 THE BENCH ONE LEG LIFT AND HOLD
Starting position: Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.
Exercise: Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach up. Lift one leg about 10-15 centimetres off the ground, and hold the position for 20-30 sec. Your body should be straight. Do not let your opposite hip dip down and do not sway or arch your lower back. Take a short break, change legs and repeat. **3 sets.**

8 SIDEWAYS BENCH WITH LEG LIFT
Starting position: Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to hip to your supporting arm should be directly beneath your shoulder.
Exercise: Lift your uppermost leg up and slowly lower it down again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. **3 sets on each side.**

STRINGS MEDIATE
Starting position: Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to hip to your supporting arm should be directly beneath your shoulder.
Exercise: Lift your uppermost leg up and slowly lower it down again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. **3 sets on each side.**

9 HAMSTRINGS ADVANCED
Starting position: Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly.
Exercise: Your body should be completely straight from the shoulder to the knee with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 12-15 repetitions and/or 60 sec. **1 set.**

STANCE ALL WITH PARTNER
Starting position: Stand on one leg opposite your partner and at arm's length apart.
Exercise: Whilst you both try to keep your balance, each of you in turn tries to push the other off balance in different directions. Try to keep your weight on the ball of your foot and prevent your knee from buckling inwards. Continue for 30 sec. Change legs. **2 sets.**

10 SINGLE-LEG STANCE TEST YOUR PARTNER
Starting position: Stand on one leg opposite your partner and at arm's length apart.
Exercise: Whilst you both try to keep your balance, each of you in turn tries to push the other off balance in different directions. Try to keep your weight on the ball of your foot and prevent your knee from buckling inwards. Continue for 30 sec. Change legs. **2 sets.**

11 SQUATS ONE-LEG SQUATS
Starting position: Stand on one leg, loosely holding onto your partner.
Exercise: Slowly bend your knee as far as you can manage. Concentrate on preventing the knee from buckling inwards. Bend your knee slowly then straighten it slightly more quickly, keeping your hips and upper body in line. Repeat the exercise 10 times on each leg. **2 sets.**

12 JUMPING BOX JUMPS
Starting position: Stand with your feet hip-width apart. Imagine that there is a cross marked on the ground and you are standing in the middle of it.
Exercise: Alternate between jumping forwards and backwards, from side to side, and diagonals across the cross. Jump as quickly and explosively as possible. Your knees and hips should be slightly bent. Land softly on the balls of your feet. Do not let your knees buckle inwards. Repeat the exercise for 30 sec. **2 sets.**

15 RUNNING PLANT & CUT
Jog 4-5 steps, then plant on the outside leg and cut to change direction. Accelerate and sprint 5-7 steps at high speed (80-90% maximum pace) before you decelerate and do a new plant & cut. Do not let your knee buckle inwards. Repeat the exercise until you reach the other side, then jog back. **2 sets.**

→ english	2 - 25
→ français	26 - 49
→ español	50 - 73
→ deutsch	74 - 97



Worldwide implementation of

FIFA 11+

a complete warm-up to prevent injuries



- up to 50% reduction of injuries
- fewer costs
- better performance



Physical exercise is the best preventive measure for many diseases – this is a scientifically proven fact. Football has been shown in large scientific studies to be an ideal sport to improve physical fitness as well as to provide social benefits due to it being a team game. Playing recreational and even competitive football is a safe physical activity if the players are well prepared by regularly performing the FIFA 11+.

Over recent decades, the game of football has gained increasing popularity among men and women, and currently there are about 300 million registered players, referees and technical staff, with approximately 40 million of these being female football players. There is no doubt that football is the world's most popular sport, and the FIFA World Cup™ is the biggest sporting event on the planet. The beautiful game not only fills stadiums but also attracts 30 billion TV spectators. FIFA is aware of this development but also of its responsibility to care for the health of players.

Football injuries can be incurred with or without contact with another player. The Laws of the Game and their appropriate implementation through strict refereeing, education regarding fair play and the improvement of technical skills all have a

Worldwide implementation of the FIFA 11+ A complete warm-up to prevent injuries

positive effect on the reduction of contact injuries. Non-contact injuries can be best prevented by thorough preparation. FIFA and its Medical Assessment and Research Centre (F-MARC) have therefore developed an injury prevention programme, the FIFA 11+. Large clinical research studies have clearly indicated that a consistent implementation of the FIFA 11+ can lead to a 30-50% reduction in injuries.

On the basis of these results, FIFA decided to roll out this programme worldwide and used the 2010 FIFA World Cup South Africa™ to launch the programme within the member associations. Since then, current and past world champions Germany, Spain, Italy, Brazil and Japan have supported and endorsed the FIFA 11+. Through development programmes, coaches, trainers, referees and technical staff are educated about the background and how to perform the exercises correctly with their teams. Educational tools (including the website www.f-marc.com/11plus) facilitate implementation all over the world, free of charge, for every football player.

Joseph S. Blatter
FIFA President



FIFA 11+ worldwide implementation
Teresópolis, Brazil
Women's national team







FIFA 11+ worldwide implementation
Abu Dhabi, United Arab Emirates
Coaches





Introduction



Dr Mario Bizzini, PhD
FIFA 11+ project leader



Prof. Astrid Junge, PhD
F-MARC Head of Research

Playing football requires various skills and abilities, including endurance, agility, speed, and a technical and tactical understanding of the game. All of these aspects will be instructed and improved during training sessions, but playing football also entails a substantial risk of injury. Thus, an optimal training session should also include exercises to reduce the risk of injury.



Prof. Jiří Dvořák, MD
FIFA Chief Medical Officer
F-MARC chairman



Dr Michel D'Hooghe, MD
Chairman of the FIFA Medical Committee
Member of the FIFA Executive Committee

The **FIFA 11+** injury prevention programme was developed by an international group of experts based on their practical experience with various injury prevention programmes for amateur players aged 14 or older. It is a complete warm-up package and should replace the usual warm-up prior to training.

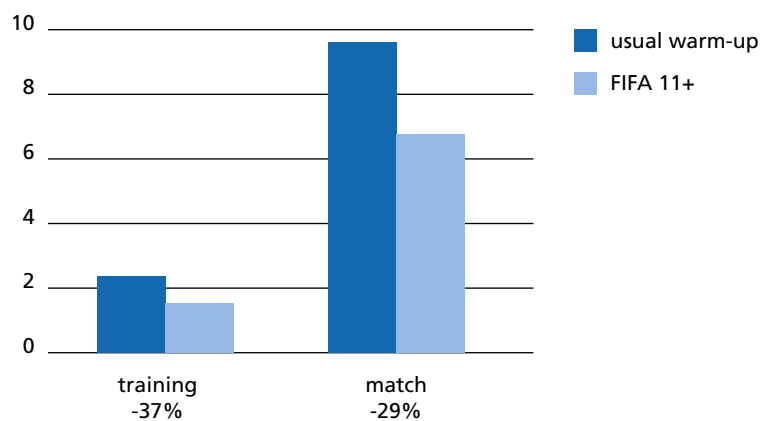
The FIFA 11+ is designed for amateur or recreational players, who represent 99% of all football players worldwide.

Fewer injuries

In scientific studies, it has been shown that youth football teams using the FIFA 11+ as a standard warm-up had a significantly lower risk of injury than teams that warmed up as usual. Female and male teams that performed the FIFA 11+ regularly at least twice a week had 30-50% fewer training and match injuries. In recent years, several studies have been published in renowned scientific journals.



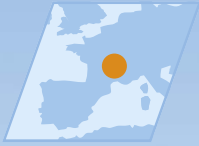
At the first FIFA Medical Conference in Zurich in 2009, the FIFA 11+ was presented for the first time to delegates of the 208 FIFA member associations. Former international players Pavel Nedvěd (CZE) and Lucas Radebe (RSA) demonstrated some exercises under the supervision of Birgit Prinz, the captain of the German women's national team.



Results of the first large study on FIFA 11+ in youth female players (BMJ 2008), which have since been confirmed in other subsequent studies with both male and female teams

Fewer costs

Football, as a contact sport, has a certain risk of injury. The subsequent management of football-related injuries also has a significant socio-economic impact: for example, in Switzerland (with approximately 8 million inhabitants) the related healthcare costs for 42,262 football injuries reached almost CHF 145 million (~USD 130 million) in 2003. Consequently, the Swiss accident insurance company, the Swiss Football Association and FIFA implemented “The 11” programme (the previous version of the FIFA 11+) in a country-wide campaign. In 2008, teams performing “The 11”, as a part of their warm-up, had 11.5% fewer match injuries and 25.3% fewer training injuries. The effect of the prevention programme was also observed in the population-based insurance data and healthcare costs (the project was scientifically evaluated and published in the American Journal of Sports Medicine in 2011). New Zealand followed the example: since 2004, the national Accident Compensation Corporation (ACC) has invested NZD 650,000 to promote the programme and had saved NZD 5.3 million by June 2011 due to the reduction of football injuries. This was a return of investment of NZD 8.2 for each dollar invested.



FIFA 11+ worldwide implementation
Lyon, France
U-14 team of Olympique Lyonnais



Better performance

The FIFA 11+ is not only beneficial in preventing injuries, but it can also improve physical performance. Studies with amateur teams have shown that female and male players performing the FIFA 11+ as a standard warm-up had significantly better strength, balance, agility and neuromuscular control after two to three months than players following their routine warm-up.

The warm-up

The FIFA 11+ is a complete warm-up programme with three parts consisting of a total of 15 exercises, which should be performed in the specified sequence at the start of each training session.

A key point in the programme is to use the proper technique during all of the exercises. Attention should be paid to correct posture and good body control, including straight leg alignment, knee-over-toe position and soft landings.



FIFA 11+ instructor's course in cooperation with the Japan Football Association (Nagoya, Japan, November 2011)



Part 1: six running exercises at a slow speed combined with active stretching and controlled partner contacts;



Part 2: six sets of exercises, focusing on core and leg strength, balance, and plyometrics/agility, each with three levels of increasing difficulty (all players should begin with level 1); and



Part 3: three running exercises at moderate/high speed combined with planting/cutting movements.

The FIFA 11+ should be performed, as a standard warm-up, at the start of every training session at least twice a week. Prior to matches, only the running exercises (parts 1 and 3) should be performed.

Worldwide implementation

FIFA 11+ nationwide implementation in

Brazil, Canada, Germany, Italy, Japan, New Zealand and Spain



Countries where the FIFA 11+ has been presented (2009-2014)

Algeria	Germany	Mexico	South Africa
Argentina	Ghana	Mongolia	Spain
Australia	Greece	Morocco	Sweden
Austria	Hong Kong	Myanmar	Switzerland
Belgium	Hungary	Namibia	Thailand
Bolivia	India	Netherlands	Tunisia
Botswana	Indonesia	New Zealand	Turkey
Brazil	Iran	Nigeria	United Arab Emirates
Canada	Ireland	Norway	United Kingdom
Chile	Israel	Paraguay	United States of America
China PR	Italy	Peru	Uruguay
Colombia	Japan	Poland	Venezuela
Costa Rica	Jordan	Portugal	Vietnam
Czech Republic	Kenya	Qatar	Zambia
Denmark	Korea Republic	Romania	Zimbabwe
Ecuador	Liechtenstein	Russia	
Egypt	Malaysia	San Marino	
Finland	Mali	Saudi Arabia	
France	Mauritius	Singapore	



FIFA 11+ worldwide implementation
Jakarta, Indonesia
Coaches



World champions as a role model



Some of the world's most famous football countries, such as **Germany** (4x world champions, 2x women's world champions, 16.3 million players), **Brazil** (5x world champions, 13.2 million players), **Italy** (4x world champions, 5 million players), **Spain** (2010 world champions, 2.8 million players) and **Japan** (current women's world champions, 4.8 million players) have endorsed the FIFA 11+.

Despite their history and impressive level of football knowledge, these member associations have agreed to promote the FIFA 11+ and to integrate the programme in their coach education at all levels.



FIFA 11+ worldwide implementation
Tokyo, Japan
Winners of the FIFA Women's World Cup 2011™





FIFA 11+ worldwide implementation
Frankfurt, Germany
Winners of the 2014 FIFA World Cup™





PREVENT INJURIES



Implementation

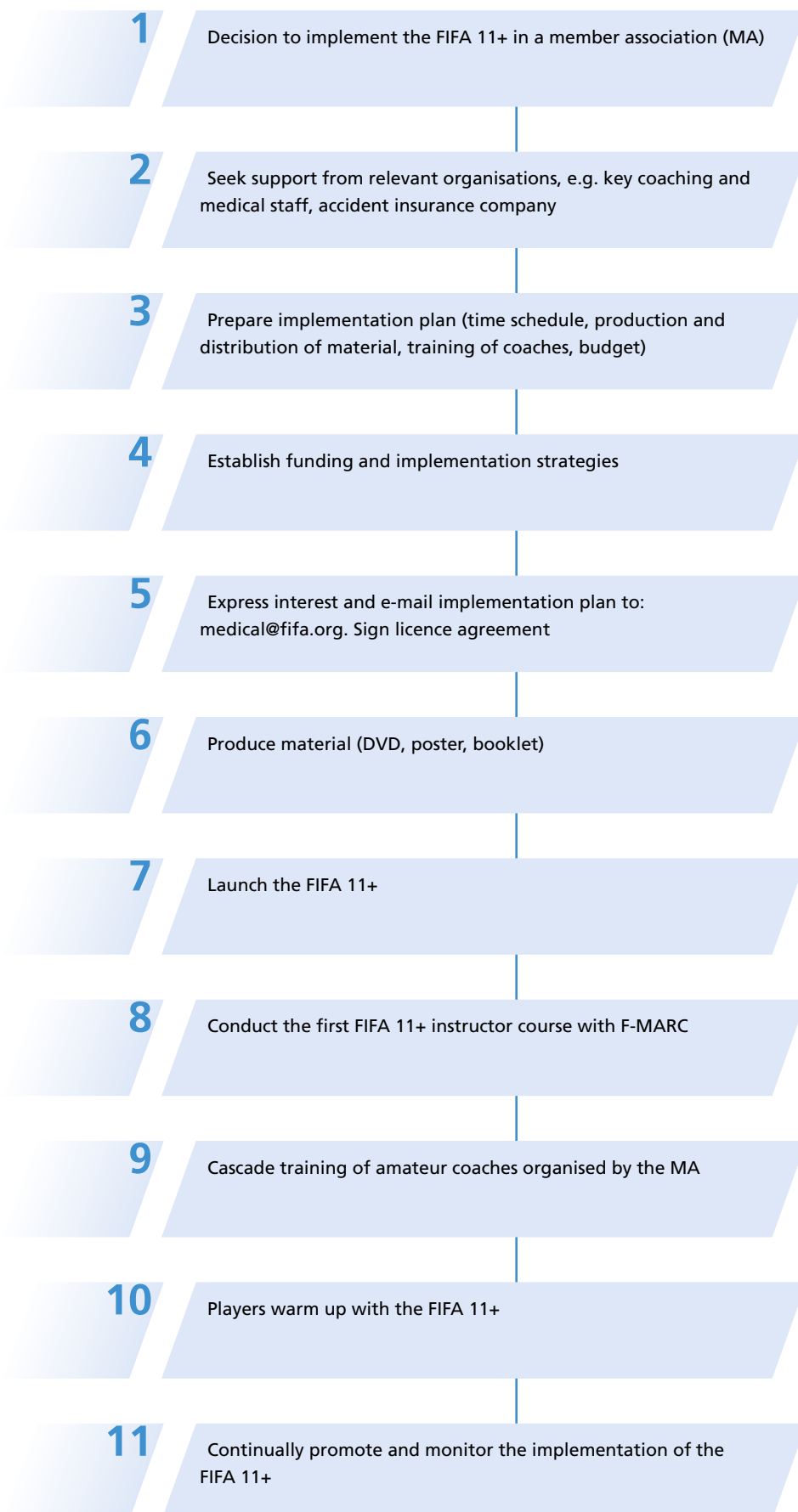
Since 2009, the FIFA 11+ has been presented at numerous sports medicine congresses, and workshops for coaches, fitness trainers, physical therapists and doctors have been organised around the world. F-MARC cooperates closely with the FIFA Member Associations & Development Division, and the FIFA 11+ is part of the educational material of official FIFA coaching courses.

The FIFA 11+ is presented in an instructional manual, a DVD, a poster and on a website: www.F-MARC.com/11plus

The benefits

- fewer injuries
- fewer costs
- better performance

11 steps to implement the FIFA 11+ in a member association





Mise en œuvre mondiale du

« FIFA 11+ »

Programme d'échauffement complet pour la
prévention des blessures



- jusqu'à 50% de blessures en moins
- moins de coûts
- une meilleure performance



L'exercice physique est souvent la mesure la plus efficace pour prévenir de nombreuses maladies, c'est un fait scientifiquement prouvé. D'après de grandes études scientifiques, le football est un sport idéal pour améliorer la condition physique, qui développe par ailleurs des compétences sociales puisqu'il s'agit d'un sport collectif. La pratique du football pour son plaisir ou à un niveau élevé est une activité physique sûre si les joueurs sont bien préparés en réalisant régulièrement les exercices du « FIFA 11+ ».

Au cours de ces dernières décennies, le football, tant masculin que féminin, n'a cessé de gagner en popularité et compte aujourd'hui près de 300 millions de joueurs, arbitres et personnel technique licenciés, environ 40 millions étant des joueuses. Le football est sans nul doute le sport le plus populaire du monde et la Coupe du Monde de la FIFA™ le plus grand événement sportif de la planète. Le football remplit non seulement les stades mais attire également 30 milliards de téléspectateurs. La FIFA est consciente de cette évolution et de sa responsabilité en ce qui concerne la santé des joueurs.

Dans le football, les blessures peuvent être causées ou non par contact avec un autre joueur. L'application cohérente des Lois du Jeu et d'un arbitrage strict ainsi qu'une sensibilisation aux règles de fair-play et l'amélioration des compétences techniques sont tout autant de mesures positives qui

Mise en œuvre mondiale du FIFA 11+, programme d'échauffement complet pour la prévention des blessures

permettent de réduire le nombre de blessures dues à des contacts. En matière de blessures sans contact, la meilleure prévention repose sur une préparation physique complète. C'est pourquoi la FIFA et son Centre d'évaluation et de recherche médicale de la FIFA (F-MARC) ont développé un programme de prévention des blessures, baptisé le « FIFA 11+ ». Une grande étude de recherche clinique a clairement montré qu'une rigoureuse application du « FIFA 11+ » pouvait réduire d'environ 30 à 50% le nombre de blessures.

Au vu de ces résultats, la FIFA a décidé de déployer ce programme dans le monde entier et a lancé ce programme auprès des associations membres à l'occasion de la Coupe du Monde de la FIFA, Afrique du Sud™. Les actuels et anciens champions du monde comme l'Allemagne, l'Espagne, l'Italie, le Brésil et le Japon, soutiennent le « FIFA 11+ » et l'ont adopté. Sélectionneurs, entraîneurs, arbitres et personnel technique enseignent les exercices du « FIFA 11+ » à leurs équipes à travers des programmes de développement. Les outils pédagogiques (dont le site Internet www.f-marc.com/11plus) visent à faciliter la mise en œuvre gratuite du programme dans le monde entier, et pour tous ceux qui pratiquent le football.

Joseph S. Blatter
Président de la FIFA



Mise en œuvre mondiale du « **FIFA 11+** »
Teresópolis, Brésil
Équipe nationale féminine







Mise en œuvre mondiale du « **FIFA 11+** »
Abou Dhabi, Émirats arabes unis
Entraîneurs





Introduction



Dr Mario Bizzini
Chef de projet « FIFA 11+ »



Prof. Astrid Junge
Directrice de recherche au F-MARC

La pratique du football requiert diverses compétences et capacités, dont de l'endurance, de l'agilité, de la vitesse ainsi qu'une compréhension technique et tactique du jeu. Ce sont tous ces aspects que les séances d'entraînement visent à développer et améliorer. Mais jouer au football, c'est aussi potentiellement courir le risque de se blesser. Une séance d'entraînement optimale devra donc inclure des exercices visant à réduire le risque de blessures.



Prof. Jiří Dvořák
Médecin en chef de la FIFA
Président du F-MARC



Dr Michel D'Hooghe
Président de la Commission Médicale de la FIFA
Membre du Comité Exécutif de la FIFA

Le **programme de prévention** des blessures, le « FIFA 11+ », a été mis au point par un groupe d'experts internationaux, lesquels se sont servis de leurs expériences pratiques de divers programmes de prévention des blessures conçus pour des joueurs amateurs âgés de 14 ans ou plus.

Le « FIFA 11+ » est un programme d'échauffement complet qui doit remplacer l'échauffement classique avant l'entraînement.

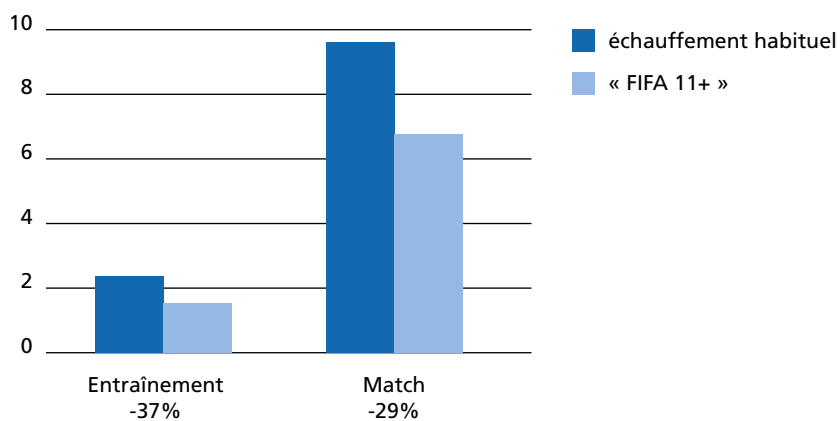
Le « FIFA 11+ » s'adresse aussi aux joueurs amateurs ou occasionnels, lesquels représentent 99% de tous les joueurs dans le monde.

Moins de blessures

Une étude scientifique a montré que les équipes juniors qui s'échauffaient en suivant les exercices du « FIFA 11+ » diminuaient considérablement leur risque de blessures. Les équipes féminines et masculines qui pratiquaient régulièrement le « FIFA 11+ », et ce au moins deux fois par semaine, ont enregistré un recul de 30-50% des blessures à l'entraînement et des blessures lors des matches. Au cours de ces dernières années, plusieurs études ont été publiées dans des revues scientifiques de renom.



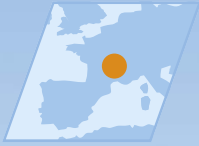
Le « FIFA 11+ » a été présenté pour la première fois lors de la première Conférence médicale de la FIFA à Zurich en 2009 aux délégués des alors 208 associations membres de la FIFA. Les anciens joueurs internationaux Pavel Nedvěd (CZE) et Lucas Radebe (RSA) ont exécuté et présenté certains exercices sous la supervision de Birgit Prinz, capitaine de la sélection féminine allemande.



Résultats de la première grande étude du « FIFA 11+ » chez les jeunes joueuses (BMJ 2008), qui ont été confirmés par d'autres études menées a posteriori à la fois parmi des équipes masculines et féminines.

Moins de coûts

Sport collectif de contact, le football comporte un risque potentiel de blessures et le traitement des blessures liées au football implique d'importantes répercussions socio-économiques : par exemple, en Suisse (environ huit millions d'habitants), les frais de santé publique de 42 262 blessures liées au football ont atteint près de CHF 145 millions (~USD 130 millions) en 2003. La compagnie d'assurance accident suisse, l'Association Suisse de Football et la FIFA ont alors mis en pratique le programme « 11+ » (ancêtre du « FIFA 11+ ») dans le cadre d'une vaste campagne menée dans tout le pays. En 2008, les équipes qui pratiquaient les exercices du « 11+ » lors de leur échauffement ont enregistré une baisse de 11,5% du nombre de blessures lors des matches et un recul de 25,3% du nombre de blessures lors des entraînements. Les répercussions positives de ce programme de prévention ont également été observées dans les données des compagnies assurances et en termes de coûts de santé publique (ce programme a été scientifiquement évalué et publié en 2011 dans l'*American Journal of Sports Medicine*). La Nouvelle-Zélande a suivi l'exemple : depuis 2004, la compagnie d'assurance-accidents néo-zélandaise Accident Compensation Corporation (ACC) a investi NZD 650 000 pour la promotion de ce programme et a économisé jusqu'à juin 2011 NZD 5,3 millions grâce à la réduction du nombre de blessures liées au football, ce qui représente un retour sur investissement de NZD 8,2 sur chaque dollar investi.



Mise en œuvre mondiale du « **FIFA 11+** »
Lyon, France
Équipe U-14 de l'Olympique Lyonnais



Une meilleure performance

Le « FIFA 11+ » n'est pas seulement un atout dans la prévention des blessures. D'après des études ayant porté sur des équipes amateurs, joueuses et joueurs qui pratiquent régulièrement le « FIFA 11+ » ont considérablement amélioré – comparé à celles et ceux qui suivent un échauffement traditionnel – leur force physique, leur équilibre, leur agilité ainsi que leur contrôle neuromusculaire, et ce deux à trois mois après avoir commencé le programme.

Le programme

Le « FIFA 11+ » est un programme d'échauffement complet qui se divise en trois parties et est composé d'un total de quinze exercices qui doivent être réalisés au début de chaque entraînement dans l'ordre donné.

Il est essentiel que les exercices soient réalisés avec une technique parfaite. Une attention toute particulière doit être portée à la position de départ, à la maîtrise des gestes, à l'alignement des jambes, à l'axe genoux-orteils et aux réceptions de sauts.



Cours pour instructeurs « FIFA 11+ » en coopération avec la Fédération Japonaise de Football (Nagoya, Japon, novembre 2011)



Partie 1 : six exercices de course lente combinée à des étirements actifs et des contacts avec le partenaire contrôlés.



Partie 2 : six séries d'exercices axés sur la puissance du buste et des jambes, sur l'équilibre et l'agilité/la plyométrie, chacun des exercices comprenant trois niveaux de difficulté (tous les joueurs devant commencer par le niveau 1).



Partie 3 : trois exercices de course plus rythmée, combinée à des démarrages et reprises d'appuis.

Le « FIFA 11+ » doit être réalisé tel un échauffement « standard » au début de chaque séance d'entraînement, au moins deux fois par semaine. Avant les matches, seuls les exercices de course (première et troisième parties) doivent être réalisés.

Mise en œuvre mondiale

Mise en œuvre mondiale du « FIFA 11+ »

Allemagne, Brésil, Canada, Espagne, Italie, Japon et Nouvelle-Zélande



Les pays où le « FIFA 11+ » a été présenté (2009-2014)

Afrique du Sud	Équateur	Mali	Royaume-Uni
Algérie	Espagne	Maroc	Russie
Allemagne	États-Unis	Maurice	Saint-Marin
Arabie saoudite	Finlande	Mexique	Singapour
Argentine	France	Mongolie	Suède
Australie	Ghana	Myanmar	Suisse
Autriche	Grèce	Namibie	Thaïlande
Belgique	Hong Kong	Nigeria	Tunisie
Bolivie	Hongrie	Norvège	Turquie
Botswana	Inde Indonésie	Nouvelle-Zélande	Uruguay
Brésil	Iran	Paraguay	Venezuela
Canada	Irlande du Nord	Pays-Bas	Vietnam
Chili	Israël	Pérou	Zambie
Chine	Italie	Pologne	Zimbabwe
Colombie	Japon	Portugal	
Costa Rica	Jordanie	Qatar	
Danemark	Kenya	République de Corée	
Égypte	Liechtenstein	République tchèque	
Émirats arabes unis	Malaisie	Roumanie	



Mise en œuvre mondiale du « **FIFA 11+** »
Jakarta, Indonésie
Entraîneurs



Les champions du monde : un rôle modèle



Certaines des plus grandes nations de football ont adopté le « FIFA 11+ ». Citons notamment l'**Allemagne** (quadruple championne du monde chez les hommes, double championne du monde chez les femmes – 16,3 millions de joueurs), le **Brésil** (quintuple champion du monde – 13,2 millions de joueurs), l'**Italie** (quadruple championne du monde – 5 millions de joueurs), l'**Espagne** (championne du monde en 2010 – 2,8 millions de joueurs) et le **Japon** (champion du monde en titre chez les femmes – 4,8 millions de joueurs).

Malgré leur palmarès et leur impressionnant niveau de connaissances en matière de football, ces associations membres ont décidé de promouvoir le « FIFA 11+ » et d'intégrer ce programme dans la formation de leurs entraîneurs, et ce tous niveaux confondus.



Mise en œuvre mondiale du « **FIFA 11+** »
Tokyo, Japon, vainqueur de la
Coupe du Monde Féminine de la FIFA 2011™



11+

パート1 ランニングエクササイズ・8分

- 1 ストレート・アヘッド
- 2 ランニング
- 3 ランニング
- 4 ランニング
- 5 ランニング
- 6 ランニング
- 7 ランニング
- 8 ランニング

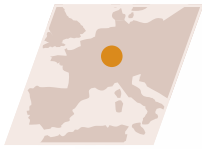
パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス・10分

- 9 スタビリティ
- 10 スタビリティ
- 11 スタビリティ
- 12 スタビリティ
- 13 スタビリティ
- 14 スタビリティ
- 15 スタビリティ
- 16 スタビリティ
- 17 スタビリティ
- 18 スタビリティ
- 19 スタビリティ
- 20 スタビリティ
- 21 スタビリティ
- 22 スタビリティ
- 23 スタビリティ
- 24 スタビリティ
- 25 スタビリティ
- 26 スタビリティ
- 27 スタビリティ
- 28 スタビリティ
- 29 スタビリティ
- 30 スタビリティ
- 31 スタビリティ
- 32 スタビリティ
- 33 スタビリティ
- 34 スタビリティ
- 35 スタビリティ
- 36 スタビリティ
- 37 スタビリティ
- 38 スタビリティ
- 39 スタビリティ
- 40 スタビリティ
- 41 スタビリティ
- 42 スタビリティ
- 43 スタビリティ
- 44 スタビリティ
- 45 スタビリティ
- 46 スタビリティ
- 47 スタビリティ
- 48 スタビリティ
- 49 スタビリティ
- 50 スタビリティ
- 51 スタビリティ
- 52 スタビリティ
- 53 スタビリティ
- 54 スタビリティ
- 55 スタビリティ
- 56 スタビリティ
- 57 スタビリティ
- 58 スタビリティ
- 59 スタビリティ
- 60 スタビリティ
- 61 スタビリティ
- 62 スタビリティ
- 63 スタビリティ
- 64 スタビリティ
- 65 スタビリティ
- 66 スタビリティ
- 67 スタビリティ
- 68 スタビリティ
- 69 スタビリティ
- 70 スタビリティ
- 71 スタビリティ
- 72 スタビリティ
- 73 スタビリティ
- 74 スタビリティ
- 75 スタビリティ
- 76 スタビリティ
- 77 スタビリティ
- 78 スタビリティ
- 79 スタビリティ
- 80 スタビリティ
- 81 スタビリティ
- 82 スタビリティ
- 83 スタビリティ
- 84 スタビリティ
- 85 スタビリティ
- 86 スタビリティ
- 87 スタビリティ
- 88 スタビリティ
- 89 スタビリティ
- 90 スタビリティ
- 91 スタビリティ
- 92 スタビリティ
- 93 スタビリティ
- 94 スタビリティ
- 95 スタビリティ
- 96 スタビリティ
- 97 スタビリティ
- 98 スタビリティ
- 99 スタビリティ
- 100 スタビリティ

パート3 ランニングエクササイズ・2分

- 101 ランニング
- 102 ランニング
- 103 ランニング
- 104 ランニング
- 105 ランニング
- 106 ランニング
- 107 ランニング
- 108 ランニング
- 109 ランニング
- 110 ランニング
- 111 ランニング
- 112 ランニング
- 113 ランニング
- 114 ランニング
- 115 ランニング
- 116 ランニング
- 117 ランニング
- 118 ランニング
- 119 ランニング
- 120 ランニング
- 121 ランニング
- 122 ランニング
- 123 ランニング
- 124 ランニング
- 125 ランニング
- 126 ランニング
- 127 ランニング
- 128 ランニング
- 129 ランニング
- 130 ランニング
- 131 ランニング
- 132 ランニング
- 133 ランニング
- 134 ランニング
- 135 ランニング
- 136 ランニング
- 137 ランニング
- 138 ランニング
- 139 ランニング
- 140 ランニング
- 141 ランニング
- 142 ランニング
- 143 ランニング
- 144 ランニング
- 145 ランニング
- 146 ランニング
- 147 ランニング
- 148 ランニング
- 149 ランニング
- 150 ランニング
- 151 ランニング
- 152 ランニング
- 153 ランニング
- 154 ランニング
- 155 ランニング
- 156 ランニング
- 157 ランニング
- 158 ランニング
- 159 ランニング
- 160 ランニング
- 161 ランニング
- 162 ランニング
- 163 ランニング
- 164 ランニング
- 165 ランニング
- 166 ランニング
- 167 ランニング
- 168 ランニング
- 169 ランニング
- 170 ランニング
- 171 ランニング
- 172 ランニング
- 173 ランニング
- 174 ランニング
- 175 ランニング
- 176 ランニング
- 177 ランニング
- 178 ランニング
- 179 ランニング
- 180 ランニング
- 181 ランニング
- 182 ランニング
- 183 ランニング
- 184 ランニング
- 185 ランニング
- 186 ランニング
- 187 ランニング
- 188 ランニング
- 189 ランニング
- 190 ランニング
- 191 ランニング
- 192 ランニング
- 193 ランニング
- 194 ランニング
- 195 ランニング
- 196 ランニング
- 197 ランニング
- 198 ランニング
- 199 ランニング
- 200 ランニング

Logos: JFA, FIFA, A-MARC, FIFA



Mise en œuvre mondiale du « **FIFA 11+** »
Francfort, Allemagne, vainqueur de la
Coupe du Monde de la FIFA 2014™





PREVENT INJURIES



Mise en œuvre

Depuis 2009, le « FIFA 11+ » fait le tour du monde. Le programme est en effet présenté lors de nombreux congrès de médecine du sport tandis que des séminaires pour sélectionneurs, entraîneurs physiques, physiothérapeutes et médecins sont organisés partout dans le monde. Le F-MARC collabore étroitement avec la division Associations membres et Développement de la FIFA et le « FIFA 11+ » fait partie intégrante du matériel pédagogique des cours d'entraînement officiels de la FIFA.

Le « FIFA 11+ » est disponible sous la forme d'un manuel d'instructions, d'un DVD, d'une affiche et sur le site Internet :
www.F-MARC.com/11plus.

Les atouts du programme

- Moins de blessures
- Moins de coûts
- Une meilleure performance

11 étapes pour mettre en œuvre le « FIFA 11+ » au sein de l'association membre

1

Décision pour mettre en œuvre le « FIFA 11+ » au sein de l'association membre

2

Recherche de soutien auprès d'organisations compétentes, ex. personnel médical et entraîneurs clés, compagnie d'assurance accident

3

Préparation du plan de mise en œuvre (calendrier, production et distribution de matériel, formation des entraîneurs, budget)

4

Élaboration de stratégies de financement et de mise en œuvre

5

Communication de l'intérêt et plan de mise en œuvre à medical@fifa.org. Signature de l'accord de licence

6

Production de matériel (DVD, affiche, brochure)

7

Lancer le « FIFA 11+ »

8

Organiser le premier cours pour instructeurs « FIFA 11+ » avec le F-MARC

9

Formation en cascade des entraîneurs amateurs organisée par l'association membre

10

Échauffement des joueurs avec le « FIFA 11+ »

11

Promouvoir sans cesse et contrôler l'application du « FIFA 11+ »



Implantación en todo el mundo del

«FIFA 11+»

un calentamiento completo para prevenir lesiones



- hasta un 50 % menos de lesiones
- menos costes
- mejores resultados



Está demostrado científicamente que el ejercicio es la mejor medida de prevención de muchas enfermedades. Numerosos estudios han constatado que el fútbol es un deporte ideal para mejorar la condición física y las relaciones sociales gracias al juego en equipo. El fútbol, ya sea como actividad de ocio o como deporte competitivo, es una actividad física segura si los jugadores están bien preparados gracias al «FIFA 11+».

En las últimas décadas, el fútbol se ha ido haciendo cada vez más popular entre hombres y mujeres, y en la actualidad el mundo del balompié está compuesto por unos 300 millones de personas entre futbolistas, árbitros y personal técnico federado, entre los que destacan 40 millones de jugadoras. Sin duda, el fútbol es el deporte más trascendente del planeta y la Copa Mundial de la FIFA™, el acontecimiento deportivo más seguido. Nuestro querido deporte no solo llena estadios, sino que atrae a 30 000 millones de telespectadores. La FIFA es consciente de esta evolución, pero también de su responsabilidad de proteger la salud de los jugadores.

Las lesiones en el fútbol se producen tanto en los choques con los rivales como en acciones individuales. Las Reglas de Juego y su correcta aplicación mediante la actuación rigurosa de los colegiados, la deportividad sobre el terreno y la mejora de las aptitudes técnicas son factores que contribuyen a

Implantación en todo el mundo del «FIFA 11+». Un calentamiento completo para prevenir lesiones

reducir las lesiones por choques entre jugadores. La mejor manera de prevenir las lesiones que se producen sin contacto físico es estar en buena forma. Por eso, la FIFA y su Centro de Evaluación e Investigación Médica (F-MARC) han elaborado un programa de prevención de lesiones: el «FIFA 11+». Estudios clínicos exhaustivos han puesto de manifiesto que la aplicación sistemática del programa «FIFA 11+» puede reducir las lesiones entre un 30 y un 50 %.

Con estos resultados en la mano, la FIFA decidió promover este programa en todo el mundo y utilizó la Copa Mundial de la FIFA Sudáfrica 2010™ para darlo a conocer en las asociaciones miembro. Desde entonces, el actual campeón mundial, Alemania, y los excampeones España, Italia, Brasil y Japón han apoyado y promocionado el «FIFA 11+». Gracias a los diversos programas de desarrollo, se forma a entrenadores, árbitros y personal técnico para que conozcan el origen de los ejercicios y aprendan a ponerlos en práctica correctamente con sus equipos. Las herramientas pedagógicas (como la página web www.f-marc.com/11plus) facilitarán la puesta en marcha de este programa en todo el mundo, sin coste alguno y al alcance de todos los futbolistas.

Joseph S. Blatter
Presidente de la FIFA



Implantación en todo el mundo del «FIFA 11+»
Teresópolis (Brasil)
Selección femenina







Implantación en todo el mundo del «**FIFA 11+**»
Abu Dabi (Emiratos Árabes Unidos)
Entrenadores





Introducción



Dr. Mario Bizzini

Líder de proyectos de «FIFA 11+»



Dra. Astrid Junge

Jefa de Investigación del F-MARC

Para jugar al fútbol, se requieren varias aptitudes, tales como resistencia, agilidad, velocidad y una visión técnica y táctica de los partidos. Las sesiones de entrenamiento trabajan y mejoran todos estos aspectos, pero el deporte conlleva también un riesgo considerable de lesiones. Por ello, las sesiones de entrenamiento deberían incluir ejercicios que reduzcan este riesgo.



Dr. Jiří Dvořák

Médico en jefe de la FIFA
Presidente del F-MARC



Dr. Michel D'Hooghe

Presidente de la Comisión de Medicina de la FIFA
Miembro del Comité Ejecutivo de la FIFA

El programa de prevención de lesiones «FIFA 11+» es el resultado de la labor de un grupo internacional de expertos sobre la base de su experiencia con diversos programas de prevención en el ámbito del fútbol para futbolistas *amateurs* mayores de catorce años. Se trata de un paquete completo de ejercicios de calentamiento que debe sustituir el calentamiento corriente antes de los entrenamientos.

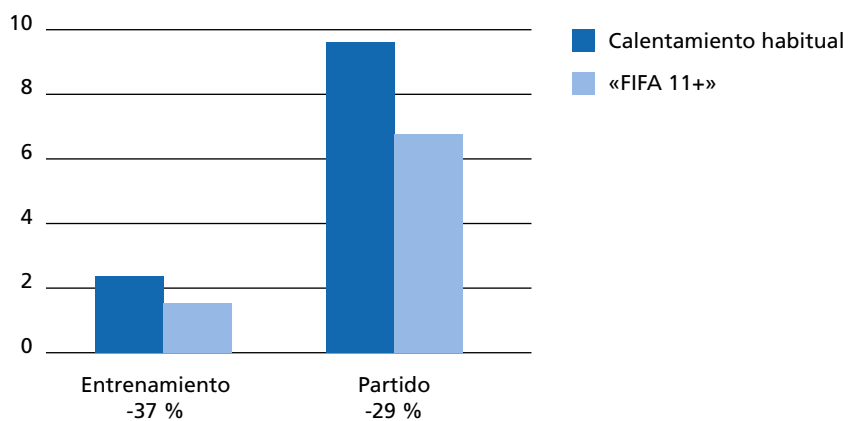
El «FIFA 11+» fue concebido para jugadores *amateurs* y ocasionales, que representan el 99 % de todos los que hay en el mundo.

Menos lesiones

Diversos estudios científicos han demostrado que los equipos de fútbol juvenil que practican los ejercicios del «FIFA 11+» como calentamiento habitual tienen un riesgo de lesiones significativamente inferior a los equipos que calientan de la manera normal. Los equipos que seguían el «FIFA 11+» de forma regular sufrían entre un 30 y un 50 % menos de lesiones durante los entrenamientos y partidos. En los últimos años, se han publicado diversos estudios en revistas científicas de prestigio.



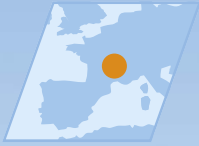
En la primera Conferencia Médica de la FIFA en Zúrich en 2009, el «FIFA 11+» fue presentado por primera vez a los delegados de las 208 asociaciones miembro de la FIFA. Los exinternacionales Pavel Nedvěd (CZE) y Lucas Radebe (RSA) demostraron algunos ejercicios supervisados por Birgit Prinz, capitana de la selección alemana.



Resultados del primer estudio a gran escala del «FIFA 11+» en jugadoras jóvenes (BMJ 2008), confirmados en estudios posteriores de equipos masculinos y femeninos

Menos costes

El fútbol, como deporte de contacto, conlleva cierto riesgo de lesiones. El tratamiento de estas lesiones también tiene importantes repercusiones socioeconómicas: por ejemplo, en Suiza (con aproximadamente 8 millones de habitantes) los costes médicos derivados de las 42 262 lesiones provocadas por la práctica del fútbol ascendieron en 2003 a casi 145 millones de francos suizos (unos 130 millones de USD). Por eso, las aseguradoras suizas, la Federación Suiza de Fútbol y la FIFA lanzaron por todo el país una campaña para dar a conocer el programa «Los 11» (el nombre anterior que se daba al «FIFA 11+»). En 2008, los equipos que completaron «Los 11» como parte de su calentamiento registraron un 11.5 % menos de lesiones durante los partidos y un 25.3 % menos durante los entrenamientos. Los efectos de este programa de prevención también se hicieron patentes en los datos recopilados por las aseguradoras y los costes médicos de la población en general. El proyecto llegó a ser analizado científicamente y el resultado publicado en 2011 en el *American Journal of Sports Medicine*. Nueva Zelanda siguió el ejemplo: desde 2004, la aseguradora pública del país ha invertido 650 000 dólares neozelandeses para promover el programa; en junio de 2011 ya había ahorrado 5.3 millones de NZD al reducir el número de lesiones. Se trata de un rendimiento de 8.2 NZD por cada dólar invertido.



Implantación en todo el mundo del «**FIFA 11+**»
Lyon (Francia)
Equipo sub-14 del Olympique de Lyons



Mejores resultados

El «FIFA 11+» no solo permite prevenir lesiones, sino que también mejora el rendimiento físico. Estudios con equipos *amateurs* han puesto de manifiesto que los jugadores y jugadoras que calentaban de forma habitual con el «FIFA 11+» presentaban después de dos o tres meses más fuerza, equilibrio, agilidad y control neuromuscular que los jugadores que calentaban como de costumbre.

El calentamiento

El «FIFA 11+» es un programa completo de calentamiento compuesto de tres partes con un total de 15 ejercicios que han de ejecutarse en el orden establecido al comienzo de cada sesión de entrenamiento.

Un punto fundamental del programa es el uso de la técnica adecuada durante todos los ejercicios. Se ha de prestar mucha atención a la postura correcta y al control adecuado del cuerpo, con las piernas siempre rectas y bien alineadas y las rodillas sin sobrepasar la punta del pie; asimismo, siempre hay que procurar volver a tocar tierra con suavidad.



Curso de instructores del «FIFA 11+» en colaboración con la Federación Japonesa de Fútbol (Nagoya, Japón, noviembre de 2011)



1.ª parte: seis ejercicios de carrera a baja velocidad con estiramientos activos y contacto controlado con el compañero.



2.ª parte: seis series de ejercicios centrados en fortalecer el tronco y las piernas, el equilibrio y la pliometría/agilidad; cada serie consta de tres niveles de dificultad (todos los jugadores deberían empezar por el primer nivel).



3.ª parte: tres ejercicios de carrera a velocidad intermedia/alta con cambio de dirección y paradas.

El «FIFA 11+» debe convertirse en el calentamiento habitual al inicio de la sesión de entrenamiento como mínimo dos veces a la semana. Antes de los partidos, solo deberían practicarse los ejercicios de carrera (partes 1 y 3).

Implantación en todo el mundo

Implantación del «FIFA 11+» en todo el mundo

Alemania, Brasil, Canadá, España, Italia, Japón y Nueva Zelanda



Países en los que se ha presentado el «FIFA 11+» (2009-2014)

Alemania	España	Mali	Rumanía
Arabia Saudí	Estados Unidos de	Marruecos	Rusia
Argelia	América	Mauricio	San Marino
Argentina	Finlandia	México	Singapur
Australia	Francia	Mongolia	Sudáfrica
Austria	Ghana	Myanmar	Suecia
Bélgica	Grecia	Namibia	Suiza
Bolivia	Hong Kong	Nigeria	Tailandia
Botsuana	Hungría	Noruega	Túnez
Brasil	India Indonesia	Nueva Zelanda	Turquía
Canadá	Irán	Países Bajos	Uruguay
Catar	Irlanda	Paraguay	Venezuela
Chile	Israel	Perú	Vietnam
Colombia	Italia	Polonia	Zambia
Costa Rica	Japón	Portugal	Zimbabue
Dinamarca	Jordania	Reino Unido	
Ecuador	Kenia	República Checa	
Egipto	Liechtenstein	República de Corea	
Emiratos Árabes Unidos	Malasia	RP China	



Implantación en todo el mundo del «**FIFA 11+**»
Yakarta (Indonesia)
Entrenadores



Los campeones mundiales son el ejemplo a seguir



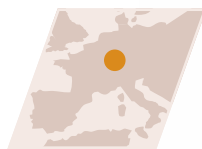
Algunos de los países con mayor tradición futbolística ya han apoyado el programa «FIFA 11+». Es el caso de **Alemania** (tetracampeona mundial en categoría masculina, bicampeona en categoría femenina y 16.3 millones de futbolistas federados), **Brasil** (pentacampeón en categoría masculina y 13.2 millones de futbolistas federados), **Italia** (tetracampeona en categoría masculina y 5 millones de futbolistas federados), **España** (campeona mundial en categoría masculina en 2010 y 2.8 millones de futbolistas federados) y **Japón** (vigente campeón en categoría femenina y 4.8 millones de futbolistas federados).

A pesar de su historia y de sus impresionantes conocimientos en la materia, estas asociaciones miembro han aceptado promover el «FIFA 11+» e integrarlo en su preparación física en todas las categorías.



Implantación en todo el mundo del «FIFA 11+»
Tokio (Japón), ganadoras de la
Copa Mundial Femenina de la FIFA 2011™





Implantación en todo el mundo del «**FIFA 11+**»
Fráncfort (Alemania), ganadores de la
Copa Mundial de la FIFA 2010™





PREVENT INJURIES



Implantación

Desde 2009, se ha presentado el programa «FIFA 11+» en numerosos congresos de medicina deportiva, seminarios para entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas y facultativos organizados por todo el mundo. El F-MARC trabaja en estrecha colaboración con la División de Asociaciones Miembro y Desarrollo de la FIFA, de forma que el «FIFA 11+» se convierta en parte del material didáctico de los cursos oficiales de entrenamiento de la FIFA.

Para más información, consulte el manual, el DVD y el póster del «FIFA 11+» o visite la página web: www.F-MARC.com/11plus.

Los beneficios

- Menos lesiones
- Menos costes
- Mejores resultados

11 pasos para implantar el «FIFA 11+» en una asociación miembro





Weltweite Einführung von

FIFA 11+

ein komplettes Aufwärmprogramm zur
Verletzungsprävention



- bis zu 50 % weniger Verletzungen
- geringere Kosten
- bessere Leistung



Körperliche Betätigung ist der beste Schutz vor vielen Krankheiten – das ist wissenschaftlich erwiesen. Wie viele wissenschaftliche Studien gezeigt haben, verbessert der Fussball nicht nur die körperliche Fitness, sondern als Teamsport auch das soziale Wohlbefinden. Hobby- und Wettkampffussball sind bedenkenlos, wenn sich die Spieler gut vorbereiten und regelmässig FIFA 11+ absolvieren.

In den letzten Jahrzehnten ist der Fussball bei Männern und Frauen immer beliebter geworden. Derzeit gibt es über 300 Millionen registrierte Spieler, Schiedsrichter und Trainer, fast 40 Millionen davon sind Frauen. Der Fussball ist unbestritten der beliebteste Sport und die FIFA Fussball-Weltmeisterschaft™ die grösste Sportveranstaltung der Welt. Der Fussball füllt nicht nur die Stadien, sondern zieht kumuliert auch 30 Milliarden TV-Zuschauer in seinen Bann. Die FIFA ist sich dieser Entwicklung bewusst, ebenso der damit verbundenen Verantwortung, der Gesundheit der Spieler Sorge zu tragen.

Fussballverletzungen können mit oder ohne Kontakt mit einem anderen Spieler erfolgen. Die Spielregeln und ihre konsequente Anwendung durch die Schiedsrichter, das Vermitteln

Weltweite Einführung von FIFA 11+. Ein komplettes Aufwärmprogramm zur Verletzungsprävention

von Fairness und die Verbesserung der technischen Fähigkeiten führen zu weniger Kontaktverletzungen. Bestes Mittel gegen Verletzungen ohne Fremdeinwirkung ist eine gründliche Vorbereitung. Die FIFA und ihr Zentrum für medizinische Auswertung und Forschung (F-MARC) haben zu diesem Zweck das Präventionsprogramm FIFA 11+ entwickelt. Gross angelegte klinische Forschungsstudien haben klar gezeigt, dass sich die Zahl der Verletzungen um 30 bis 50 % senken lässt, wenn FIFA 11+ regelmässig absolviert wird.

Angesichts dieser Ergebnisse hat die FIFA das Programm mithilfe der FIFA Fussball-Weltmeisterschaft Südafrika 2010™ weltweit lanciert. Amtierende und ehemalige Weltmeister wie Deutschland, Spanien, Italien, Brasilien und Japan unterstützen FIFA 11+. Über Entwicklungsprogramme lernen Trainer, Schiedsrichter und technische Betreuer, was das Programm bezweckt und wie die Übungen korrekt ausgeführt werden. Für die Spieler steht zudem weltweit kostenloses Schulungsmaterial (u. a. die Website www.f-marc.com/11plus) zur Verfügung.

Joseph S. Blatter
FIFA-Präsident



Weltweite Einführung von **FIFA 11+**
Teresópolis, Brasilien
Frauenationalteam







Weltweite Einführung von **FIFA 11+**
Abu Dhabi, Vereinigte Arabische Emirate
Trainer





Einleitung



Dr. Mario Bizzini
Projektleiter von FIFA 11+



Prof. Astrid Junge
F-MARC-Forschungsleiterin

Das Fussballspiel erfordert zahlreiche Fähigkeiten, darunter Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit sowie ein technisches und taktisches Spielverständnis, die allesamt im Training behandelt und verbessert werden. Da der Fussball aber auch ein beträchtliches Verletzungsrisiko mit sich bringt, muss ein optimales Training auch Übungen enthalten, die dieses Risiko mindern.



Prof. Jiří Dvořák
FIFA-Chefarzt
F-MARC-Vorsitzender



Dr. Michel D'Hooghe
Vorsitzender der Medizinischen
Kommission der FIFA
Mitglied des FIFA-Exekutivkomitees

Das Programm wurde von einer internationalen Expertengruppe anhand von verschiedenen Programmen zur Verletzungsprävention bei Amateurspielern ab 14 Jahren entwickelt. Es ist ein vollständiges Aufwärmprogramm und ersetzt damit das herkömmliche Aufwärmen vor dem Training.

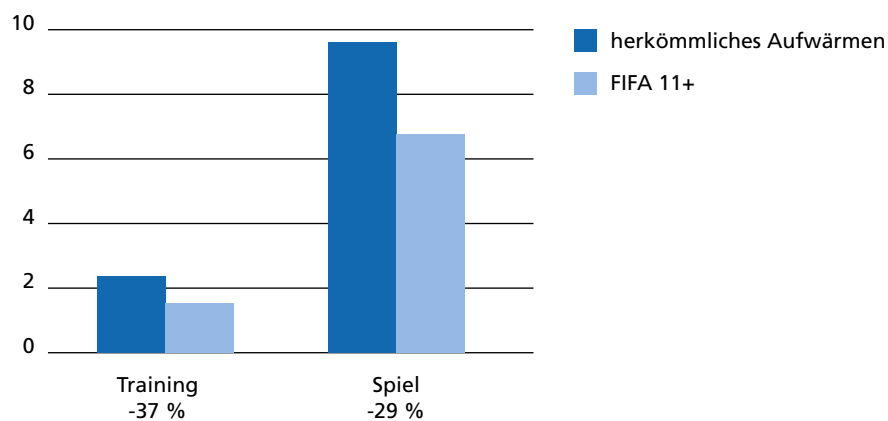
FIFA 11+ ist für Amateur- und Hobbyspieler gedacht, die 99 % aller Fussballer weltweit ausmachen.

Weniger Verletzungen

Gemäss wissenschaftlichen Studien haben Jugendspieler, die sich regelmässig mit FIFA 11+ aufwärmen, ein deutlich niedrigeres Verletzungsrisiko. Spielerinnen und Spieler, die FIFA 11+ mindestens zweimal pro Woche absolvieren, erleiden im Training und Spiel 30–50 % weniger Verletzungen. Die Studien wurden in renommierten Wissenschaftsmagazinen publiziert.



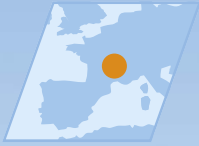
Bei der ersten medizinischen Konferenz der FIFA 2009 in Zürich wurde FIFA 11+ den damals 208 FIFA-Mitgliedsverbänden erstmals vorgestellt. Die ehemaligen Nationalspieler Pavel Nedved (Tschechische Republik) und Lucas Radebe (Südafrika) führten die Übungen unter Anleitung von Birgit Prinz, damals Spielführerin des deutschen Nationalteams, vor.



Ergebnisse der ersten breit angelegten Studie zu FIFA 11+ bei Jugendspielerinnen (BMJ 2008), die in nachfolgenden Studien sowohl bei Spielerinnen als auch bei Spielern bestätigt wurden.

Geringere Kosten

Als Kontaktsport birgt der Fussball ein gewisses Verletzungsrisiko. Fussballverletzungen haben auch soziale und wirtschaftliche Folgen. In der Schweiz (mit ca. 8 Millionen Einwohnern) wurden 2003 42 262 Fussballverletzungen verzeichnet, die Gesundheitskosten von fast CHF 145 Millionen (ca. USD 130 Millionen) verursachten. Die Schweizerische Unfallversicherungsanstalt, der Schweizer Fussballverband und die FIFA lancierten deshalb landesweit das Programm „Die 11“, den Vorläufer von FIFA 11+. 2008 verzeichneten Teams, die sich mit „Die 11“ aufwärmten, 11,5 % weniger Spielverletzungen und 25,3 % weniger Trainingsverletzungen. Die Wirkung des Programms zeigte sich auch bei den bevölkerungsbezogenen Versicherungsdaten und Gesundheitskosten (das Projekt wurde 2011 im American Journal of Sports Medicine wissenschaftlich ausgewertet und publiziert). Das Beispiel machte Schule. Seit 2004 hat die neuseeländische Unfallversicherungsanstalt „Accident Compensation Corporation“ NZD 650 000 in das Programm investiert und bis Juni 2011 bei Fussballverletzungen Kosten von NZD 5,3 Millionen eingespart. Das macht eine Rendite von NZD 8,2 pro Dollar.



Weltweite Einführung von **FIFA 11+**
Lyon, Frankreich
U-14-Team von Olympique Lyon



Bessere Leistung

FIFA 11+ verhindert aber nicht nur Verletzungen, sondern steigert auch die physische Leistung. Studien mit Amateur-teams haben gezeigt, dass Spielerinnen und Spieler, die sich stets mit FIFA 11+ aufwärmen, nach zwei bis drei Monaten deutlich bessere Werte bei Kraft, Balance, Beweglichkeit und der neuromuskulären Kontrolle haben als andere Spieler.

Aufwärmen

FIFA 11+ ist ein komplettes Aufwärmprogramm mit 3 Teilen und insgesamt 15 Übungen, die vor jedem Training in der vorgegebenen Reihenfolge zu absolvieren sind. Wichtig ist bei allen Übungen eine einwandfreie Ausführung.

Zu achten ist besonders auf eine korrekte Haltung und eine gute Körperkontrolle, wie eine gerade Beinachse, eine Positionierung des Knies über den Zehen und weiches Landen.



Kurs für FIFA-11+-Instruktoren in Zusammenarbeit mit dem japanischen Fussballverband (Nagoya, Japan, November 2011).



Teil 1: sechs lockere Laufübungen mit aktivem Stretching und kontrollierten Körperkontakten



Teil 2: sechs Übungsserien zur Stärkung der Rumpf- und Beinmuskulatur, des Gleichgewichts und der Plyometrie/ Beweglichkeit, jeweils mit drei Schwierigkeitsstufen (alle Spieler sollten mit Stufe 1 beginnen)



Teil 3: drei Laufübungen in mittlerem bis hohem Tempo kombiniert mit schnellen Richtungswechseln (Antäuschmanöver)

FIFA 11+ sollte als Standard-Aufwärmtraining mindestens zweimal pro Woche absolviert werden. Vor einem Spiel werden nur die Laufübungen (Teil 1 und 3) absolviert.

Weltweite Einführung

Landesweite Einführung von FIFA 11+ in

Brasilien, Deutschland, Italien, Japan, Kanada, Neuseeland und Spanien



Länder, in denen FIFA 11+ vorgestellt wurde (2009–2014)

Ägypten	Hongkong	Mexiko	Schweiz
Algerien	Indien	Mongolei	Simbabwe
Argentinien	Indonesien	Myanmar	Singapur
Australien	Iran	Namibia	Spanien
Belgien	Republik Irland	Niederlande	Südafrika
Bolivien	Israel	Neuseeland	Thailand
Botsuana	Italien	Nigeria	Tschechische Republik
Brasilien	Japan	Norwegen	Tunesien
Chile	Jordanien	Österreich	Türkei
VR China	Kanada	Paraguay	Ungarn
Costa Rica	Katar	Peru	Uruguay
Dänemark	Kenia	Polen	USA
Deutschland	Kolumbien	Portugal	Venezuela
Ecuador	Republik Korea	Rumänien	Vereinigte Arabische Emirate
Finnland	Liechtenstein	Russland	Vietnam
Frankreich	Malaysia	Sambia	
Ghana	Mali	San Marino	
Griechenland	Marokko	Saudi Arabien	
Grossbritannien	Mauritius	Schweden	



Weltweite Einführung von **FIFA 11+**
Jakarta, Indonesien
Trainer



Weltmeister als Vorbilder



Einige der grössten Fussballländer wie Deutschland (vierfacher Weltmeister, zweifacher Frauenweltmeister, 16,3 Millionen Spieler), **Brasilien** (fünffacher Weltmeister, 13,2 Millionen Spieler), **Italien** (vierfacher Weltmeister, 5 Millionen Spieler), **Spanien** (Weltmeister von 2010, 2,8 Millionen Spieler), und **Japan** (amtierender Frauenweltmeister, 4,8 Millionen Spieler) unterstützen FIFA 11+.

Trotz ihrer Tradition und ihres beeindruckenden Fussballwissens haben sich die Mitgliedsverbände bereit erklärt, FIFA 11+ zu fördern und das Programm auf allen Stufen in ihre Trainerausbildung zu integrieren.



Weltweite Einführung von **FIFA 11+**
Tokio, Japan, Gewinnerinnen der
FIFA Frauen-Weltmeisterschaft 2011™



11+

パート1 ランニングエクササイズ・8分

- 1 ストレート・アヘッド
- 2 ランニング
- 3 ランニング・シャトル
- 4 ランニング・コンタクト
- 5 ランニング・ヒール・アップ
- 6 ランニング・クワッド・ストレッチ
- 7 ランニング・バック・ステップ
- 8 ランニング・サイド・ステップ
- 9 ランニング・ジグザグ
- 10 ランニング・ストップ・アンド・ゴー
- 11 ランニング・ドリフト
- 12 ランニング・スクワット
- 13 ランニング・ジャンプ
- 14 ランニング・ランジ
- 15 ランニング・スクワット・ジャンプ
- 16 ランニング・スクワット・ランジ
- 17 ランニング・スクワット・ランジ・ジャンプ
- 18 ランニング・スクワット・ランジ・ジャンプ・ランジ
- 19 ランニング・スクワット・ランジ・ジャンプ・ランジ・ジャンプ
- 20 ランニング・スクワット・ランジ・ジャンプ・ランジ・ジャンプ・ランジ

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス・10分

- 1 アーリー・スタンプ
- 2 アーリー・スタンプ
- 3 アーリー・スタンプ
- 4 アーリー・スタンプ
- 5 アーリー・スタンプ
- 6 アーリー・スタンプ
- 7 アーリー・スタンプ
- 8 アーリー・スタンプ
- 9 アーリー・スタンプ
- 10 アーリー・スタンプ
- 11 アーリー・スタンプ
- 12 アーリー・スタンプ
- 13 アーリー・スタンプ
- 14 アーリー・スタンプ
- 15 アーリー・スタンプ
- 16 アーリー・スタンプ
- 17 アーリー・スタンプ
- 18 アーリー・スタンプ
- 19 アーリー・スタンプ
- 20 アーリー・スタンプ

パート3 ランニングエクササイズ・2分

- 1 ランニング
- 2 ランニング
- 3 ランニング
- 4 ランニング
- 5 ランニング
- 6 ランニング
- 7 ランニング
- 8 ランニング
- 9 ランニング
- 10 ランニング
- 11 ランニング
- 12 ランニング
- 13 ランニング
- 14 ランニング
- 15 ランニング
- 16 ランニング
- 17 ランニング
- 18 ランニング
- 19 ランニング
- 20 ランニング

Logos: JFA, FIFA, A-MARC, FIFA



Weltweite Einführung von **FIFA 11+**
Frankfurt, Deutschland
Gewinner der FIFA Fussball-Weltmeisterschaft 2014™





PREVENT INJURIES



Einführung

Seit 2009 wurde FIFA 11+ bei zahlreichen Sportmedizin Kongressen und Seminaren weltweit für Trainer, Fitnesstrainer, Physiotherapeuten und Ärzte vorgestellt.

F-MARC arbeitet dabei eng mit der FIFA-Division Entwicklung und Mitgliedsverbände zusammen. FIFA 11+ ist Teil des Schulungsinhalts der FIFA-Trainerkurse.

FIFA 11+ wird in einer Anleitung, einer DVD, einem Poster und auf einer Website www.F-MARC.com/11plus präsentiert.

Vorteile

- weniger Verletzungen
- geringere Kosten
- bessere Leistung

11 Schritte zur Einführung von FIFA 11+ im Mitgliedsverband



FIFA 11+ peer-reviewed publications

1. Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial.
Soligard T, Myklebust G, Steffen K, Holme I, Silvers H, Bizzini M, Junge A, Dvorak J, Bahr R, Andersen TE. *BMJ*. 2008 Dec 9;337:a2469. doi: 10.1136/bmj.a2469.
2. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football.
Soligard T, Nilstad A, Steffen K, Myklebust G, Holme I, Dvorak J, Bahr R, Andersen TE. *Br J Sports Med*. 2010 Sep;44(11):787-93. doi: 10.1136/bjsm.2009.070672. Epub 2010 Jun 15.
3. Isokinetic strength effects of FIFA's "The 11+" injury prevention training programme.
Brito J, Figueiredo P, Fernandes L, et al. *Isokinetics Exerc Sci* 2010;18:211-15.
4. Performance enhancement effects of Federation Internationale de Football Association's "The 11+" Injury Prevention Training Program in Youth Futsal Players. Reis I, Rebelo A, Krustup P, et al. *Clin J Sport Med* 2013.
5. The FIFA 11+ program is effective in preventing injuries in elite male basketball players: a cluster randomized controlled trial.
Longo UG, Loppini M, Berton A, Marinozzi A, Maffulli N, Denaro V. *Am J Sports Med*. 2012 May;40(5):996-1005. doi: 10.1177/0363546512438761. Epub 2012 Mar 13.
6. The effects of injury preventive warm-up programs on knee strength ratio in young male professional soccer players.
Daneshjoo A, Mokhtar AH, Rahnama N, Yusof A. *PLoS One*. 2012;7(12):e50979. doi: 10.1371/journal.pone.0050979. Epub 2012 Dec 3.
7. The effects of comprehensive warm-up programs on proprioception, static and dynamic balance on male soccer players.
Daneshjoo A, Mokhtar AH, Rahnama N, Yusof A. *PLoS One*. 2012;7(12):e51568. doi: 10.1371/journal.pone.0051568. Epub 2012 Dec 12.
8. Effects of the 11+ and Harmoknee Warm-up Programs on Physical Performance Measures in Professional Soccer Players.
Daneshjoo A, Mokhtar AH, Rahnama N, Yusof A. *J Sports Sci Med*. 2013 Sep 1;12(3):489-96. eCollection 2013.
9. The effects of injury prevention warm-up programmes on knee strength in male soccer players.
Daneshjoo A, Mokhtar A, Rahnama N, Yusof A. *Biol Sport*. 2013 Dec;30(4):281-8. doi: 10.5604/20831862.1077554. Epub 2013 Nov 25.
10. Effectiveness of injury prevention programs on developing quadriceps and hamstrings strength of young male professional soccer players.
Daneshjoo A, Rahnama N, Mokhtar AH, Yusof A. *J Hum Kinet*. 2013 Dec 31;39:115-25. doi: 10.2478/hukin-2013-0074. eCollection 2013 Dec 18.
11. Physiological and performance responses to the FIFA 11+ (part 2): a randomised controlled trial on the training effects.
Impellizzeri FM, Bizzini M, Dvorak J, Pellegrini B, Schena F, Junge A. *J Sports Sci*. 2013;31(13):1491-502. doi: 10.1080/02640414.2013.802926. Epub 2013 Jul 16.
12. Physiological and performance responses to the "FIFA 11+" (part 1): is it an appropriate warm-up?
Bizzini M, Impellizzeri FM, Dvorak J, Bortolan L, Schena F, Modena R, Junge A. *J Sports Sci*. 2013;31(13):1481-90. doi: 10.1080/02640414.2013.802922. Epub 2013 Jul 16.
13. Soccer-specific warm-up and lower extremity injury rates in collegiate male soccer players.
Grooms DR, Palmer T, Onate JA, Myer GD, Grindstaff T. *J Athl Train*. 2013 Nov-Dec;48(6):782-9. doi: 10.4085/1062-6050-48.4.08. Epub 2013 Jul 12.
14. Evaluation of how different implementation strategies of an injury prevention programme (FIFA 11+) impact adherence and injury risk in Canadian female youth football players: a cluster-randomised trial.
Steffen K, Meeuwisse WH, Romiti M, Kang J, McKay C, Bizzini M, Dvorak J, Finch C, Myklebust G, Emery CA. *Br J Sports Med*. 2013 May;47(8):480-7. doi: 10.1136/bjsports-2012-091887. Epub 2013 Mar 13.
15. High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: a cluster randomised trial.
Steffen K, Emery CA, Romiti M, Kang J, Bizzini M, Dvorak J, Finch CF, Meeuwisse WH. *Br J Sports Med*. 2013 Aug;47(12):794-802. doi: 10.1136/bjsports-2012-091886. Epub 2013 Apr 4.
16. Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: how to approach and convince the Football associations to invest in prevention.
Bizzini M, Junge A, Dvorak J. *Br J Sports Med*. 2013 Aug;47(12):803-6. doi: 10.1136/bjsports-2012-092124. Epub 2013 Jun 27.
17. The effectiveness of preventive programs in decreasing the risk of soccer injuries in Belgium: national trends over a decade.
Bollars P, Claes S, Vanlommel L, Van Crombrugge K, Corten K, Bellemans J. *Am J Sports Med*. 2014 Mar;42(3):577-82. doi: 10.1177/0363546513518533. Epub 2014 Jan 30.
18. Efficacy of the FIFA 11+ Warm-Up Programme in Male Youth Football: A Cluster Randomised Controlled Trial.
Owoeye OB, Akinbo SR, Tella BA, Olawale OA. *J Sports Sci Med*. 2014 May 1;13(2):321-8. eCollection 2014 May.
19. Whole body muscle activity during the FIFA 11+ program evaluated by positron emission tomography.
Nakase J, Inaki A, Mochizuki T, Toratani T, Kosaka M, Ohashi Y, Taki J, Yahata T, Kinuya S, Tsuchiya H. *PLoS One*. 2013 Sep 16;8(9):e73898. doi: 10.1371/journal.pone.0073898. eCollection 2013.

20. Structured neuromuscular warm-up for injury prevention in young elite football players.
Mayo M, Seijas R, Alvarez P.
Rev Esp Cir Ortop Traumatol. 2014 November - December;58(6):336-342. doi: 10.1016/j.recot.2014.05.008. Epub 2014 Jul 19. English, Spanish.
21. The effect of coach and player injury knowledge, attitudes and beliefs on adherence to the FIFA 11+ programme in female youth soccer.
McKay CD, Steffen K, Romiti M, Finch CF, Emery CA.
Br J Sports Med. 2014 Sep;48(17):1281-6. doi: 10.1136/bjsports-2014-093543. Epub 2014 Jun 13.
22. The impact of the FIFA 11+ training program on injury prevention in football players: a systematic review.
Barengo NC, Meneses-Echávez JF, Ramírez-Vélez R, Cohen DD, Tovar G, Bautista JE.
Int J Environ Res Public Health. 2014 Nov 19;11(11):11986-2000. doi: 10.3390/ijerph111111986.
23. Injury prevention in male veteran football players - a randomised controlled trial using "FIFA 11+"
Hammes D, Aus der Fünten K, Kaiser S, Frisen E, Bizzini M, Meyer T.
J Sports Sci. 2014 Nov 5:1-9. [Epub ahead of print]
24. Impact of the FIFA 11+ on the structure of selected muscle in adolescent female soccer players.
Whittacker JL, Emery CA. Phys Ther in Sport –in publication- (Nov 2014)
25. The efficacy of the FIFA 11+ program in the Collegiate Male Soccer Players (USA)
Holly Silvers, Bert Mandelbaum, Ola Adeniji, Stephanie Insler, Mario Bizzini, Jiri Dvorak (2015 ; AJSM in press)
26. FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide-a narrative review. Bizzini M, Dvorak J. Br J Sports Med. 2015 May;49(9):577-9. doi: 10.1136/bjsports-2015-094765.

FIFA 11+**Official publication of the**

Fédération Internationale de Football Association
FIFA-Strasse 20, P.O. Box, 8044 Zurich, Switzerland
Tel.: +41 (0)43 222 7777, Fax: +41 (0)43 222 7878, FIFA.com

Publisher

Fédération Internationale de Football Association

President

Joseph S. Blatter

Secretary General

Jérôme Valcke

Content

Prof. Jiří Dvořák, Dr Mario Bizzini, Prof. Astrid Junge

Translations and production

FIFA Language Services, FIFA Production

Printing

galledia ag, Switzerland

Photos

FS Parker, FIFA, FIFA Archive, Cony von Grebel

FIFA would like to thank all the member associations involved in producing this publication for the information, content and photos provided.

The reproduction of articles – even partially – is prohibited unless permission has been sought from the editors and the source is acknowledged (copyright: FIFA). Permission to reproduce photos must be sought from the individual photo agencies concerned.

The FIFA logo is a registered trademark.

05.15 2000 JDV/pto/pma

www.F-MARC.com/11plus

