

# Mein Trainingsprogramm

## Aufgabe

Erstelle mithilfe der FIFA-Broschüre „Die 11+ – Ein komplettes Aufwärmprogramm zur Verletzungsprävention“\* ein individuelles Trainingsprogramm über 15 Minuten.

Download auf:

[www.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/playershealth/the11/index.html](http://www.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/playershealth/the11/index.html)

Teste die Umsetzung gemeinsam mit einem Partner. Notiert jeweils euer subjektives Anstrengungsempfinden mit dem Punkte-System der Borg-Skala (siehe Kopiervorlage).

Dauer der Übung in Minuten (min)	Übung	Anstrengungsempfinden anhand der Borg-Skala
<b>5 min</b>	<b>Laufübung 1</b>	<b>9</b>

\*Die Übungen eignen sich für Schüler ab 14 Jahren. Um Fußballverletzungen wirksam zu verhindern, müssen alle Übungen des "11+"-Programmes regelmäßig und korrekt durchgeführt werden.