

«Die 11» im Präventions-Einsatz

Präventive Übungen beim FVBO Stützpunktturnier in Thun

Text und Bilder von Hans-Jürgen Bartl

Thun - Drei Spieler der U15-Junioren des FC Thun haben am Samstag, 14.11.09, beim D-Junioren Stützpunktturnier des Fussballverbands Berner Oberland FVBO auf dem Gelände des Lachenstadions in Thun das Trainingsprogramm «Die 11» vorgeführt.

Auf einem Parcours mit drei Stationen hatten die Spieler der Auswahlmannschaften "Kiesental", "BeO-West", "BeO-Ost", "Thun-Nord" und "Thun Süd" die Gelegenheit, die Übungen des präventiven Trainingsprogramms «Die 11» kennen zu lernen und einzuüben.



Kurzpass-Übung an der Prellbank

Die zehn Übungen des präventiven Trainingsprogramms «Die 11» wurden vom Medizinischen Forschungszentrum der FIFA in Zusammenarbeit mit SuvaLiv und dem Schweizerischen Fussballverband entwickelt.

Die elfte Übung, üblicherweise ein Fairplay-Appell, wurde von den Auswahl-Junioren diesmal auf dem Fussballplatz demonstriert. Es wurde erbitert, aber immer vorbildlich fair um den Turniersieg gekämpft



«Die 11» - Übung 1 – Unterarmstütz – Korrektur zur richtigen Ausführung

Der Präventionseinsatz erfolgte im Auftrag des Schweizerischen Fussballverbandes unter der Leitung von Wolfgang Unger.

Daneben wurden ihre Fähigkeiten beim Dribbeln und Kurzpass-Spiel auf die Probe gestellt. Die Mannschaften kamen zwischen den Matches jeweils zum 20-minütigen Absolvieren des Parcours. Die besten Absolventen der technischen Übungen bekamen zu ihrer grossen Freude bei der Schlussbesprechung als Preis einen SFV-Fussball überreicht.



sauber kämpfen - fair gewinnen

Neben der Siegermannschaft war sicherlich die Idee des Fairplays gegenüber dem eigenen Körper ein weiterer Gewinner des Stützpunktturniers.



«Die 11» - Übung 3 - Hamstrings



«Die 11» - Üb.6-Einbeinstand m. Rumpfbeuge



Hier ist schnelles Dribbeln gefordert



«Die 11» - Üb.2 - Unterarmstütz in Seitenlage