

Workshop der Verbandsgruppe Nordrhein zum Trainingsprogramm FIFA 11+

Als Fortführung der von der Verbandsgruppe Nordrhein am 11.03.2013 durchgeführten Fortbildung zum **Trainingsprogramm FIFA 11+** nahmen BDFL-Mitglieder an einem ganztägigen Workshop teil, der auf die Zertifizierung als „Fifa 11+ -Trainer“ ausgerichtet ist. Der Workshop fand in der Akademie Gevelinghausen der VGB (Gesetzliche Unfallversicherung) statt und wurde von der Verbandsgruppe Nordrhein in Zusammenarbeit mit den Deutschen Fußball-Bund organisiert. Vor Ort wurde die Verbandsgruppe Nordrhein durch den stellvertretenden Vorsitzenden **Mario Vossen** vertreten. Während des Workshops stellten **Matthias Eiles** (DFB) und **Martin Bremer** (TU Darmstadt) sehr detailliert in Theorie und Praxis das komplette Programm FIFA 11+ zum Aufwärmen und zur Verletzungsprophylaxe vor. Es ist von einem internationalen Expertenteam entwickelt und soll nachweislich Verletzungsreduzierungen bis zu 50% bei sachgemäßer Anwendung zweimal in der Woche zur Folge haben. Es ist für Amateur- und Hobbyspieler ab 14 Jahren konzipiert. Das Programm setzt sich aus Laufübungen und Übungen zur Stärkung der Rumpf- und Beinmuskulatur, des Gleichgewichts und der Plyometrie/Beweglichkeit zusammen.

