

A Multinational Cluster Randomised Controlled Trial to Assess the Efficacy of ‘11+ Kids’: A Warm-Up Programme to Prevent Injuries in Children’s Football

Short title: Injury prevention in children’s football

Roland Rössler^{1,2*} (RR, postdoc), Astrid Junge^{3,4,5} (AJ, professor), Mario Bizzini^{3,4} (MB, physiotherapist), Evert Verhagen² (EV, assistant professor), Jiri Chomiak⁶ (JC, medical doctor), Karen aus der Füntten⁷ (KadF, medical doctor) Tim Meyer⁷, (TM, professor), Jiri Dvorak^{3,4} (JD, professor), Eric Lichtenstein¹ (EL, research assistant), Florian Beaudouin⁷ (FB, research assistant), Oliver Faude¹ (OF, senior researcher)

1 Department of Sport, Exercise and Health University of Basel, Basel Switzerland

2 Amsterdam Collaboration on Health & Safety in Sports and Department of Public and Occupational Health, Amsterdam Movement Science VU University Medical Center, Amsterdam Netherlands

3 Swiss Concussion Center, Zurich Switzerland

4 Schulthess Clinic, Zurich Switzerland

5 Medical School Hamburg, Hamburg Germany

6 Orthopaedic Department 1st Faculty of Medicine Charles University and IPVZ and Hospital Na Bulovce and FIFA med. Centre, Prague Czech Republic

7 Institute of Sports and Preventive Medicine Saarland University, Saarbrücken Germany

* Corresponding author

Roland Rössler, PhD

University of Basel

Department of Sport, Exercise and Health

Birsstrasse 320B

4052 Basel Switzerland

roland.roessler@unibas.ch

ORCID: 0000-0002-6763-0694

FIFA 11+ Kids: Ein Aufwärmprogramm zur Verletzungsprävention im Kinderfussball

Die Kurzversion „für den Platz“



	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Übung 1: Laufspiel „Wachmann“	Stopp-Kommando hören 	Stopp-Kommando sehen 	Ball in den Händen und Kommando hören 	Ball in den Händen und Kommando sehen 	Ball dribbeln und Kommando hören 
Übung 2: Skating-Sprünge	Landen lernen 	Ball in beiden Händen 	Ball in einer Hand balancieren 	Ball auf den Boden tippen 	Dynamische Standwaage mit Ball 
Übung 3: Einbeinstand	Ball zuwerfen 	Ball zuwerfen und um das Spielbein kreisen 	Passspiel 	Ball zuwerfen und mit dem Fuss zurückpassen 	Gleichgewicht des Partners testen 

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Übung 4: Liegestütz	Tunnel 	Unterarmstütz: Schienbeine auf dem Ball 	Ball um die Hände rollen 	Ball zwischen Händen und Füßen rollen 	Hände auf dem Ball 
Übung 5: Einbeinsprünge	Nach vorne 	Vor und zurück 	Seitwärts 	Trainer gibt die Richtung an 	Trainer gibt Richtung an Ball in den Händen 
Übung 6: Spiderman	Ball antippen 	Recken und Strecken 	Krabbeln 	Dribbeln 	Kugelläufer 
Übung 7: Seitliches Abrollen	Aus der Hocke 	Langsam aus dem Stand 	Dynamisch aus dem Stand 	Aus dem langsamen Gehen 	Aus der schnelleren Vorwärtsbewegung 