

## **KNVB pakt voetbalblessures aan!**

De KNVB en Consument en Veiligheid bieden gezamenlijk het trainingsprogramma 'Voetbal Blessure Vrij' aan om blessures te voorkomen. Het programma is beschikbaar via de subsite voor Trainers & Coaches en wordt ondersteund door Giovanni van Bronckhorst.

Elk jaar lopen 620.000 veldvoetballers een blessure op. Vooral de enkels en knieën moeten het ontgelden. Om deze voetbalblessures aan te pakken is het trainingsprogramma 'Voetbal Blessure Vrij' ontwikkeld.

Het trainingsprogramma bevat oefeningen die blessures helpen te voorkomen. Trainers kunnen deze oefeningen verwerken in hun training. Het programma bestaat uit een complete warming-up en stabiliteitsoefeningen met de bal. Voor de warming-up wordt er gebruik gemaakt van het **11+ programma van de FIFA**. (<http://f-marc.com/11plus/exercises/>) Daarmee wordt dertig procent van de blessures voorkomen.

### **Bekijk de stabiliteitsoefeningen**

Met behulp van korte voorbeeldfilms zijn de diverse oefeningen te bekijken. Het programma wordt daarnaast ook aangeboden via de KNVB Academie. De stabiliteitsoefeningen zijn opgedeeld in drie niveaus.

Niveau 1:

**Terugspelen na inspringen vanaf 1 been** (<http://trainers.voetbal.nl/article/17685/oefenvorm-terugspelen-vanaf-n-been>)

**Terugspelen vanuit tripling** (<http://trainers.voetbal.nl/article/17687/oefenvorm-terugspelen-vanuit-tripling>)

**Terugspelen vanuit voorwaarts lopen** (<http://trainers.voetbal.nl/article/17693/oefenvorm-terugspelen-vanuit-lopen>)

**Terugspelen vanuit zijwaartse aansluitpas** (<http://trainers.voetbal.nl/article/17694/oefenvorm-terugspelen-vanuit-aansluitpas>)

**Terugkoppen vanuit tweebenige sprong** (

Niveau 2:

**Statisch terugspelen** (<http://trainers.voetbal.nl/article/17696/oefenvorm-statisch-terugspelen>)

**Terugspelen na zijwaartse sprong** (<http://trainers.voetbal.nl/article/17705/oefenvorm-spelen-na-zijwaartse-sprong>)

**Terugspelen na voorwaarts lopen en drie balcontacten**

(<http://trainers.voetbal.nl/article/17707/oefenvorm-spelen-na-drie-balcontacten>)

**Terugspelen na sprong van twee benen naar één been**

(<http://trainers.voetbal.nl/article/17709/oefenvorm-spelen-na-sprong-op-n-been>)

Niveau 3:

**Statisch terugspelen na drie balcontacten** (<http://trainers.voetbal.nl/article/17711/oefenvorm-statisch-spelen-na-balcontact>)

**Terugspelen na eenbenige sprong op hetzelfde been**

(<http://trainers.voetbal.nl/article/17719/oefenvorm-spelen-na-sprong-op-n-been>)

**Terugspelen en buitenwaarts draaien** (<http://trainers.voetbal.nl/article/17720/oefenvorm-spelen-en-buitenwaarts-draaien>)

### **Meer oefeningen?**

De stabiliteitsoefeningen uit het trainingsprogramma 'Voetbal Blessure Vrij' zijn goed te combineren met het warming-up-programma 11+ van de FIFA. Het programma is ontwikkeld door een internationale groep deskundigen en helpt blessures bij mannelijke en vrouwelijke voetballers van veertien jaar en ouder te voorkomen.

**Bekijk het warming-up-programma 11+ van de FIFA online! (<http://f-marc.com/11plus/exercises/>)**

**Download ook de 'Versterk je enkel'-app**

De enkelblessure is met 27 procent de meest voorkomende blessure bij voetballers. Voor spelers met zwakke enkels, of voor sporters die herstellende zijn van een enkelblessure, heeft Consument en Veiligheid de 'Versterk je enkel'-app ontwikkeld.

De app biedt een oefenschema van acht weken, dat bestaat uit drie sets oefeningen per week. Elke oefening wordt duidelijk uitgelegd in een instructiefilm. De oefeningen zijn afkomstig uit de 2BFit studie van het EMGO/VUmc en zijn wetenschappelijk effectief bewezen voor een goed herstel van enkelblessures.

Download de 'Versterk je enkel'-app voor Iphone (<http://itunes.apple.com/nl/app/versterk-je-enkel/id456001033>)

Download de 'Versterk je enkel'-app voor Android (<https://market.android.com/details?id=nl.veiligheid.versterkjeenkel>)