

Voorkom voetbalblessures Deel 3 – Nancy Koolen, Fysiotherapie van Hoof

Voorkom blessures met verschillende oefeningen

Wil je actief werken aan het voorkomen van blessures? Voer dan specifieke oefeningen uit tijdens de voetbaltrainingen. De KNVB en Consument en Veiligheid hebben samen een speciaal trainingsprogramma 'Voetbal Blessure Vrij' ontwikkeld. Dit programma bevat oefeningen die helpen blessures te voorkomen. Het programma bestaat uit een complete warming-up en stabiliteitsoefeningen met de bal. Voor de warming-up maken we gebruik van het 11+ programma van de FIFA <http://f-marc.com/11plus/>. De stabiliteitsoefeningen zijn bedoeld om in te zetten tijdens de rustmomenten in een training. Verwerk je zowel de oefeningen 11+ als de stabiliteitsoefeningen in de trainingsopbouw? Dan werk je op een optimale manier aan het voorkomen van blessures.

Oefeningen 11+

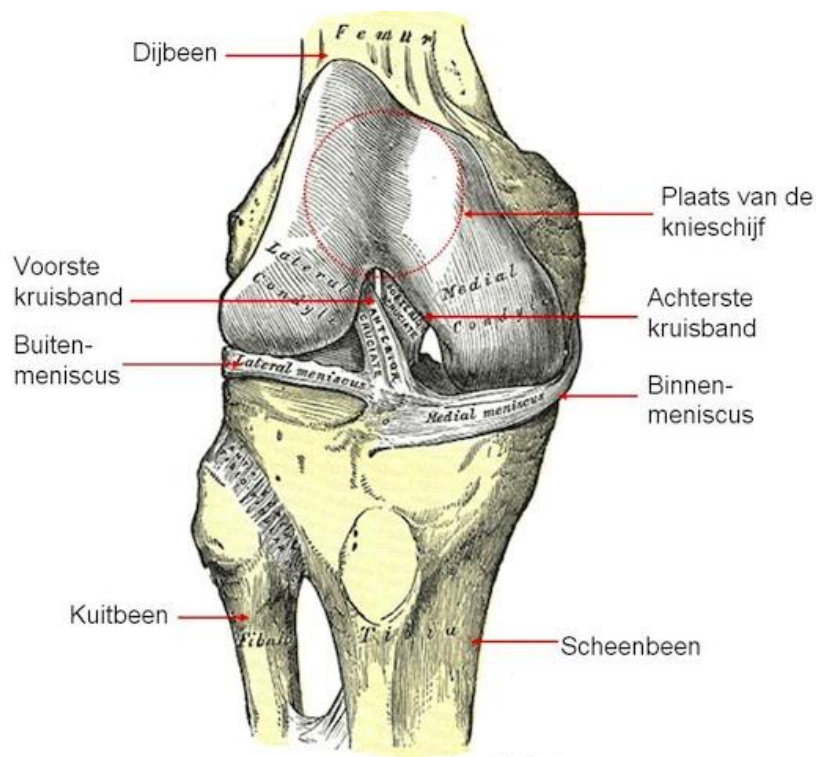
Het complete warming-up programma 11+ helpt blessures bij mannelijke en vrouwelijke voetballers van 14 jaar en ouder te voorkomen. Het programma is ontwikkeld door een internationale groep deskundigen. De effectiviteit hiervan is bewezen via wetenschappelijk onderzoek. Teams die minimaal 2 maal per week 'de 11+' deden, hadden 30 tot 50% minder geblesseerde spelers. Je kunt het warming-up programma uitvoeren aan het begin van iedere training, tenminste 2 maal per week. Het programma bestaat uit 15 verschillende oefeningen onderverdeeld in 3 delen:

Deel 1: Dynamische loopvormen (6 oefeningen)

Deel 2: Kracht, Coördinatie en Stabiliteit (6 oefeningen)

Deel 3: Dynamische Loopvormen (3 oefeningen)

Een warming-up met 'de 11+' duurt ongeveer 20 minuten. Vóór aanvang van een wedstrijd is het advies alleen de dynamische loopvormen (deel 1 en 3) te doen.



Stabiliteit oefeningen met de bal

Met de stabiliteitsoefeningen uit het trainingsprogramma 'Voetbal Blessure Vrij' train je de stabiliteit van de heup, knie en enkel. Je voert alle oefeningen uit met een bal. Hierdoor train je de stabiliteit van heup, knie en enkel zoals je deze ook op het veld nodig gaat hebben. De oefeningen zijn prima als rustvormen uit te voeren tussen twee trainingsvormen in. De oefeningen zijn verdeeld in 3 niveaus. Deze niveaus bouwen op in moeilijkheidsgraad en belasting voor de heup, knie en enkel. Dit kan betekenen dat niet elke voetballer of elk team toekomt aan het tweede of derde niveau. Meer weten over het trainingsprogramma 'Voetbal Blessure Vrij'? Kijk op www.voetbal.nl.

Enkelversterkende oefeningen

Heb je zwakke enkels of eerder een enkelblessure gehad? Dan is het belangrijk om extra spierversterkende oefeningen uit te voeren voor de enkel.

Op www.voorkomblessures.nl/enkel vind je verschillende oefeningen ter versterking van de enkel. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat uitvoering van deze oefeningen effectief bijdraagt aan het voorkomen van enkelblessures.

Meer informatie?

Wil je bepalen hoe fit je bent? Met verschillende tests kun je je vooruitgang of eventuele achteruitgang vaststellen. Meer informatie kun je verkrijgen bij de Sportfysiotherapeut of bij Sportmax.