



Blessure Preventie

'PREVENTION IS BETTER THAN CURE'

BLESSURE PREVENTIE

Harm Köhne

Fysiotherapeut

Fysiotherapie Bladel

harm@fysiobladel.nl

BLESSURE PREVENTIE

HOW TO INJURE YOURSELF AS AN ADULT

WACHOO!
OUCH!

SNEEZING

PING

SHOPPING

CRICK

SLEEPING

GREAK

WAKING UP

7/31 © 2019 Maria Scrivan

maria scrivan



Beweegrichtlijnen



Kinderen 4 t/m 17 jaar

1 uur per dag matig intensief bewegen

3x per week spier- en botversterkende activiteiten

Volwassenen en ouderen

2,5 uur per week matig intensief bewegen

2x per week spier- en botversterkende activiteiten

Balansoefeningen voor ouderen

BEWEEGNORM

Schadelijk voor de gezondheid

LANG STILZITTEN SEDENTAIR GEDRAG

Slapen is geen sedentair gedrag

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2012; gezondleven.be



LICHAAMSBEWEGING



bv. staand bellen, slenteren
LICHT INTENSIEF

bv. fietsen, de trap nemen

MATIG INTENSIEF

Goed voor de gezondheid

bv. spitten in de tuin, lopen
HOOG INTENSIEF



NOS Nieuws • Vrijdag 30 september 2022, 12:58



**Vorig jaar ruim vier miljoen sportblessures,
'meer aandacht nodig voor preventie'**

**BLESSURE
incidentie**

Sportblessurecijfers 2022



In 2022 waren er:
8,6 miljoen wekelijkse sporters
3,9 miljoen sporters met een blessure
5,1 miljoen blessures
3,1 miljoen blessures

blessures die leidde tot enige mate van sportverzuim.

Sporttakken

De meeste blessures ontstonden bij deze sporten:



Type blessures

De meest voorkomende blessures aan:



Knie
68%



Rug
68%



Spoedeisende Hulp (SEH) -behandelingen



Sporten met de meeste SEH-behandelingen:

- 30% Veldvoetbal
- 8% Bewegingsonderwijs
- 7% Paardensport
- 4% Wielrennen
- 4% Hockey
- 4% Mountainbiken

Sporten met grootste risico op een SEH-behandeling (per 1.000 uur sport):



Mountainbiken
0,220



Veldvoetbal
0,180



Paardensport
0,160



Wielrennen
0,103



Hockey
0,100

Type blessures

De meest voorkomende blessures aan:



Knie
68%



Rug
68%



Enkel
60%

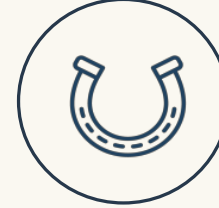
Sporten met grootste risico op een SEH-behandeling (per 1.000 uur sport):



Mountainbiken
0,220



Veldvoetbal
0,180



Paardensport
0,160



Wielrennen
0,103



Hockey
0,100

TE VOORKOMEN???



Jaargang 13 (2024) nr. 1a – 17 januari

NPi-SERVICE

SPORTGEZONDHEIDSZORG

Geschreven door Ester Weerdenburg MSc, sportfysiotherapeut en vakreferent, met een vertaalslag van Dennis van Poppel PhD, sportfysio-, manueel therapeut en bewegingswetenschapper

Beschouwing

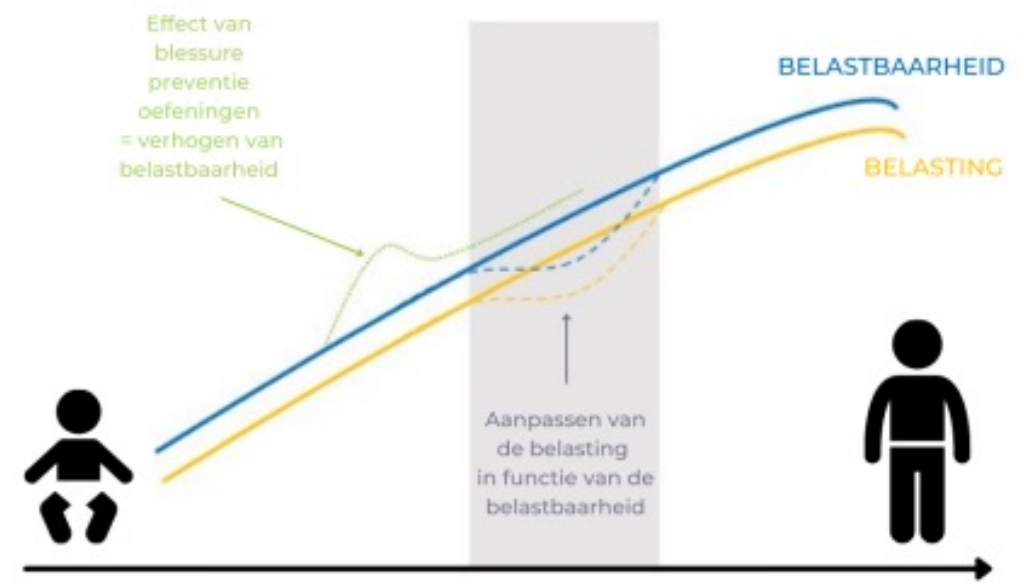
Diagnostiek
Prognose
Therapie

- De onderzochte blessurepreventieprogramma's lijken niet effectief
- De programma's hebben wel potentie, maar er is geen aantoonbaar resultaat
- Belangrijk dat er meer onderzoek gedaan wordt, vooral naar niet-contactsporten

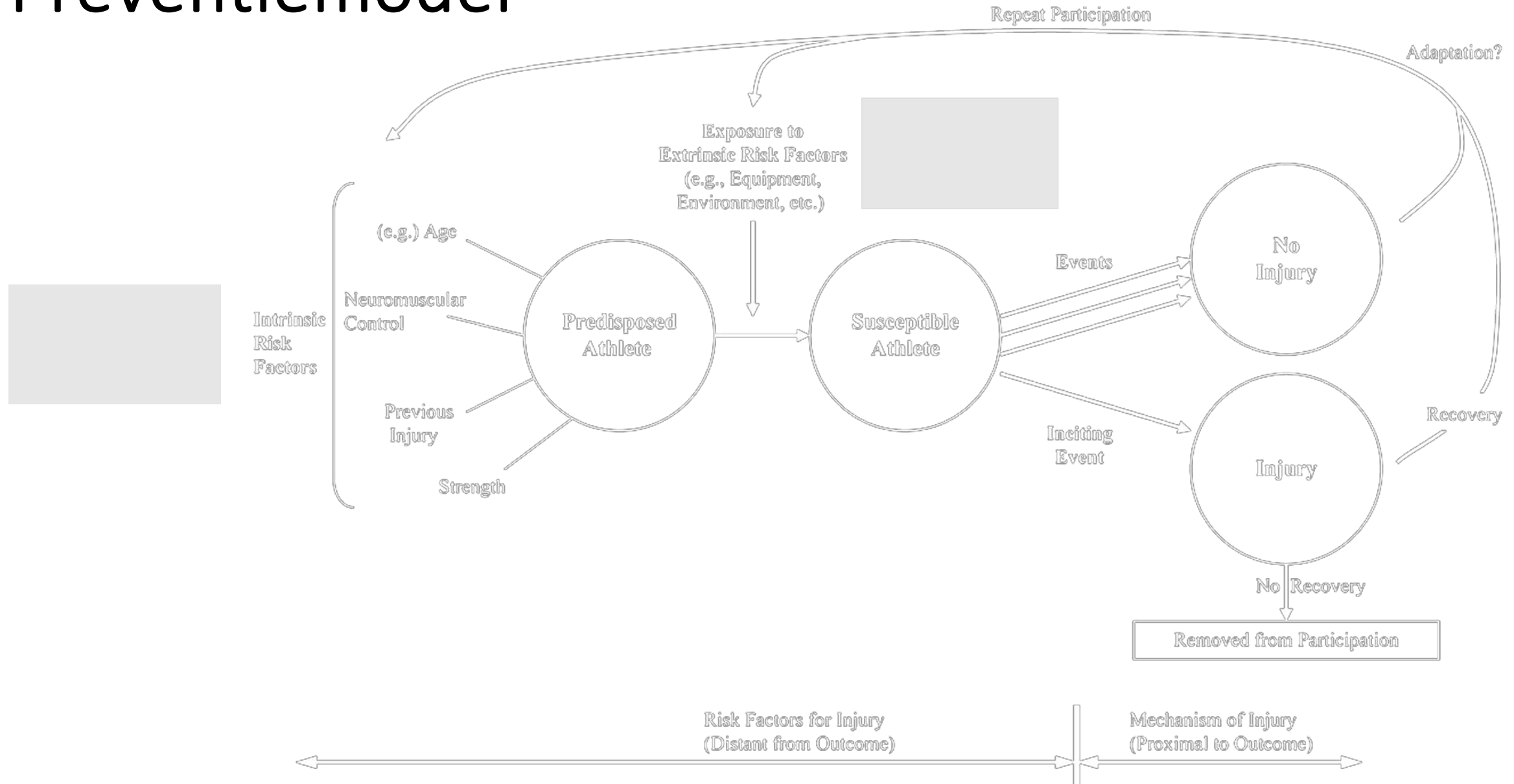
Blessurepreventieprogramma's bij recreatieve sporters: wat weten we nu?



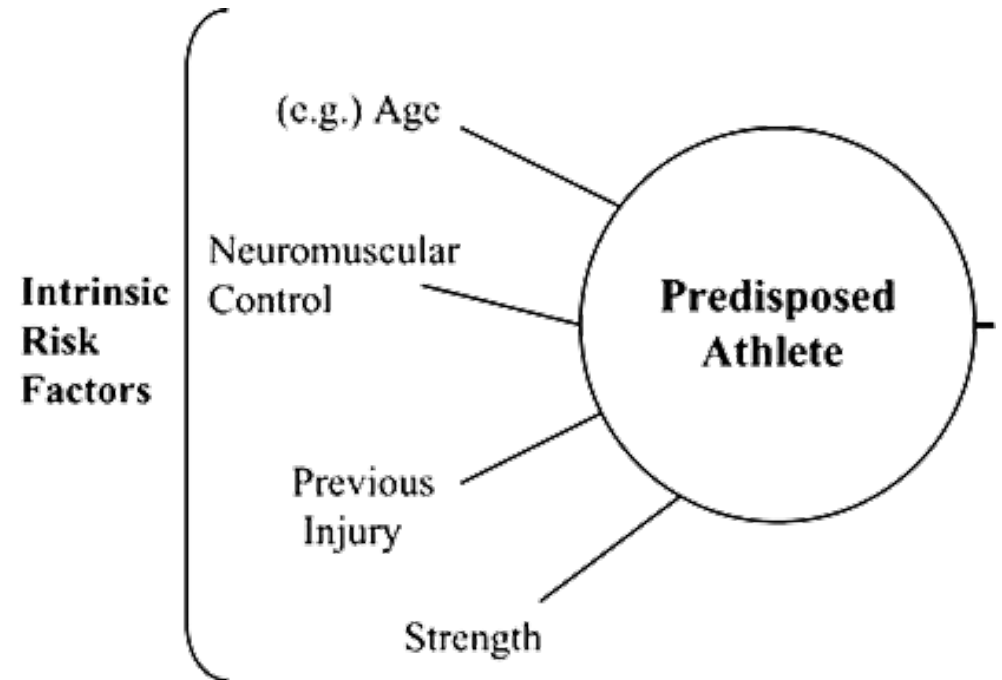
Handballers op EK weer opgeschrikt door kruisbandblessure: 'Het houdt niet op'



Preventiemodel



Intrinsieke factoren



Extrinsieke
factoren

**Exposure to
Extrinsic Risk Factors**
(e.g., Equipment,
Environment, etc.)



INHOUD



DOELGROEP



UITVOERING

PRIMAIR



SECUNDAIR



TERTIAIR

11+

DEEL 1 DYNAMISCHE LOOPVORMEN - 8 MINUTEN

1. LOPEN RECHT VOORUIT

Handicap: 10 minuten lopen met een dynamische loopvorm. De loopvorm is een rechte lijn van 10 meter lang. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren.

2. LOPEN HEUP UITDRAAIEN

Handicap: 10 minuten lopen met een dynamische loopvorm. De loopvorm is een rechte lijn van 10 meter lang. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren.

3. LOPEN HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN

Handicap: 10 minuten lopen met een dynamische loopvorm. De loopvorm is een rechte lijn van 10 meter lang. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren.

4. LOPEN OM PARTNER HEEN

Handicap: 10 minuten lopen met een dynamische loopvorm. De loopvorm is een rechte lijn van 10 meter lang. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren.

5. LOPEN SCHOUDECONTACT

Handicap: 10 minuten lopen met een dynamische loopvorm. De loopvorm is een rechte lijn van 10 meter lang. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren.

6. LOPEN ACCELEREREN EN DECELEREREN

Handicap: 10 minuten lopen met een dynamische loopvorm. De loopvorm is een rechte lijn van 10 meter lang. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren.

DEEL 2 KRACHT - COÖRDINATIE - STABILITEIT - 10 MINUTEN

NIVEAU 1

7. PLANK STATISCH

Handicap: 10 minuten planken op de buik. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren.

NIVEAU 2

7. PLANK WISSELEN VAN BEEN

Handicap: 10 minuten planken op de buik. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren.

NIVEAU 3

7. PLANK EEN BEEN OMHOOG EN VASTHOUDEN

Handicap: 10 minuten planken op de buik. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren.

8. ZIJWAARTSE PLANK STATISCH

Handicap: 10 minuten zijwaartse planken op de buik. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren.

8. ZIJWAARTSE PLANK HEUP OMHOOG & OMLAAG

Handicap: 10 minuten zijwaartse planken op de buik. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren.

8. ZIJWAARTSE PLANK MET BEENLIFT

Handicap: 10 minuten zijwaartse planken op de buik. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren. Het doel is om de plank te verbeteren en de plank te verbeteren.

9. HAMSTRINGS BEGINNER

Handicap: 10 minuten hamstrings oefeningen. Het doel is om de hamstrings te verbeteren en de hamstrings te verbeteren. Het doel is om de hamstrings te verbeteren en de hamstrings te verbeteren.

9. HAMSTRINGS HALVE OEFENING

Handicap: 10 minuten hamstrings oefeningen. Het doel is om de hamstrings te verbeteren en de hamstrings te verbeteren. Het doel is om de hamstrings te verbeteren en de hamstrings te verbeteren.

9. HAMSTRINGS GEVORDERD

Handicap: 10 minuten hamstrings oefeningen. Het doel is om de hamstrings te verbeteren en de hamstrings te verbeteren. Het doel is om de hamstrings te verbeteren en de hamstrings te verbeteren.

10. OP EEN BEEN STAAN BAL VASTHOUDEN

Handicap: 10 minuten op een been staan met een bal vasthouden. Het doel is om de balans te verbeteren en de balans te verbeteren. Het doel is om de balans te verbeteren en de balans te verbeteren.

10. OP EEN BEEN STAAN BAL GOOIEN MET PARTNER

Handicap: 10 minuten op een been staan met een bal gooien met een partner. Het doel is om de balans te verbeteren en de balans te verbeteren. Het doel is om de balans te verbeteren en de balans te verbeteren.

10. OP EEN BEEN STAAN STEL JE PARTNER OP DE PROEF

Handicap: 10 minuten op een been staan met een partner op de proef. Het doel is om de balans te verbeteren en de balans te verbeteren. Het doel is om de balans te verbeteren en de balans te verbeteren.

11. SQUATS OP DE TENEN

Handicap: 10 minuten squats op de tenen. Het doel is om de squats te verbeteren en de squats te verbeteren. Het doel is om de squats te verbeteren en de squats te verbeteren.

11. SQUATS LUNGEN NAAR VOREN

Handicap: 10 minuten squats met de lungen naar voren. Het doel is om de squats te verbeteren en de squats te verbeteren. Het doel is om de squats te verbeteren en de squats te verbeteren.

11. SQUATS HURKEN OP EEN BEEN

Handicap: 10 minuten squats met hurken op een been. Het doel is om de squats te verbeteren en de squats te verbeteren. Het doel is om de squats te verbeteren en de squats te verbeteren.

12. SPRINGEN VERTICALE SPRONGEN

Handicap: 10 minuten springen met verticale sprongen. Het doel is om de springen te verbeteren en de springen te verbeteren. Het doel is om de springen te verbeteren en de springen te verbeteren.

12. SPRINGEN ZIJWAARTSE SPRONGEN

Handicap: 10 minuten springen met zijwaartse sprongen. Het doel is om de springen te verbeteren en de springen te verbeteren. Het doel is om de springen te verbeteren en de springen te verbeteren.

12. SPRINGEN BOX SPRONGEN

Handicap: 10 minuten springen met box sprongen. Het doel is om de springen te verbeteren en de springen te verbeteren. Het doel is om de springen te verbeteren en de springen te verbeteren.

DEEL 3 DYNAMISCHE LOOPVORMEN - 8 MINUTEN

13. LOPEN OVER HET VELD

Handicap: 10 minuten lopen over het veld. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren.

14. LOPEN LOOPSPRONGEN


Handicap: 10 minuten lopen met loop sprongen. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren.

15. LOPEN VAN RICHTING WISSELEN

Handicap: 10 minuten lopen met van richting wisselen. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren. Het doel is om de loopvorm te verbeteren en de loopvorm te verbeteren.






13:59
📶 🔋





Warming-up


Start sterk


 Teams


 Oefeningen


 Wedstrijd warming-up

 Meer informatie

 Over warming-up

 Partners

 Naar andere sport

veiligheid.nl




voorkom blessures

versterk je enkel

SPORTS LIFESTYLE HEALTH

veiligheid.nl

DEEL 1 DYNAMISCHE LOOPVORMEN · 8 MINUTEN

1 LOPEN RECHT VOORUIT
 Het spelvoetballer wordt in 10 seconden evenwichtig gestaan. De trainer doet met zijn handen een teken om de spelers te laten weten dat ze moeten starten. De spelers moeten met hun handen op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

2 LOPEN HEUP UITDRAAIEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

3 LOPEN HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

4 LOPEN OM PARTNER HEEN
 Een partner staat met de handen op de grond. De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

5 LOPEN SCHOUDECONTACT
 Een partner staat met de handen op de grond. De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

6 LOPEN ACCELEREREN EN DECELEREREN
 Een partner staat met de handen op de grond. De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT · 10 MINUTEN

NIVEAU 1
7 PLANK STATISCH
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

NIVEAU 2
7 PLANK WISSELEN VAN BEEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

NIVEAU 3
7 PLANK EEN BEEN OMHOOG EN VASTHOUDEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

8 ZIJWAARTSE PLANK STATISCH
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

8 ZIJWAARTSE PLANK HEUP OMHOOG & OMLAAG
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

8 ZIJWAARTSE PLANK MET BEENLIFT
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

9 HAMSTRINGS BEGINNER
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

9 HAMSTRINGS HALFGEVORDERD
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

9 HAMSTRINGS GEVORDERD
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

10 OP EEN BEEN STAAN BAL VASTHOUDEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

10 OP EEN BEEN STAAN BAL GOOIEN MET PARTNER
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

10 OP EEN BEEN STAAN STEL JE PARTNER OP DE PROEF
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

11 SQUATS OP DE TENEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

11 SQUATS LUNGES NAAR VOREN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

11 SQUATS HURKEN OP EEN BEEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

12 SPRINGEN VERTICALE SPRONGEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

12 SPRINGEN ZIJWAARTSE SPRONGEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

12 SPRINGEN BOX SPRONGEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

DEEL 3 DYNAMISCHE LOOPVORMEN · 8 MINUTEN

13 LOPEN OVER HET VELD
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

14 LOPEN LOSSPRONGEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**

15 LOPEN VAN RICHTING WISSELEN
 De spelers moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. Ze moeten met hun voeten op de grond staan en met hun voeten op de grond staan. **2 sets**



Oefening 1 Ren & kijk naar de trainer (om te stoppen)

Luister naar het commando

Kijk naar het commando

Houd de bal in de handen & luister naar het commando

Houd de bal in de handen & kijk naar het commando

Dribbel met de bal & luister naar het commando

Oefening 2 Schaats sprong

Defen de landing op 1 been

Houd de bal in de handen

Balancer de bal op 1 hand

Tik de grond aan met de bal

Balancer op 1 been & strek voorwaarts uit met de bal

Oefening 3 Staàn op 1 been

Foot de bal

Maak een rondje met de bal om het been & goal de bal

Fass de bal

Goos de bal & speel hem terug

Doag je balans uit

Oefening 4 Opdrukken

Maak een tunnel & rol de bal er onder door

In een plank positie & rol de onderbenen over de bal

Plank positie & rol de bal tussen de handen

plank positie & rol de bal tussen de handen & voeten

handen op de bal & doag je positie uit

Oefening 5 Een benige sprongen

Voorwaarts sprong

Voor en achterwaarts sprong

Zijwaarts sprong

Spring volgens commando

Spring volgens commando met een bal in de handen

Oefening 6 Spiderman

Tik om & om de bal met de voeten

Strek uit in de positie

Kruipen

Kruisen & beweeg de bal tussen de voeten

Kruipen met de handen & beweeg de bal met de voeten

Oefening 7 Rollen

Hark & maak een koprol

Maak vanuit stand langzaam een koprol

Maak vanuit stand snel een koprol

Langzaam lopen & koprollen

Jog & maak een koprol



Oefening 1 Ren & kijk naar de trainer (om te stoppen)

- 3 x 5 stap commando's
- 3 x 5 stap commando's
- 3 x 5 stap commando's
- 3 x 5 stap commando's



Luister naar het commando



Kijk naar het commando



Houd de bal in de handen & luister naar het commando



Houd de bal in de handen & kijk naar het commando



Dribbel met de bal & luister naar het commando

Oefening 2 Schaats sprong

- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)
- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)
- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)
- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)
- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)



Defen de landing op 1 been



Houd de bal in de handen



Balancer de bal op 1 hand



Tik de grond aan met de bal



Balancer op 1 been & strek voorwaarts uit met de bal

Oefening 3 Staan op 1 been

- 1 x rechts/links 5 herhalingen per speler
- 1 x rechts/links 5 herhalingen per speler
- 1 x rechts/links 5 herhalingen per speler
- 1 x rechts/links 5 herhalingen per speler
- 1 x rechts/links voor en achterwaarts



Gooi de bal



Maak een rondje met de bal om het been & gooi de bal



Pass de bal



Gooi de bal & speel hem terug



Doag je balans uit

Oefening 4 Opdrukken

- 2 x tot ieder kind 1 keer de bal roll (max 8 kids)
- 3 x 15 seconden
- 3 x 15 seconden
- 3 x 15 seconden
- 3 x 10 seconden



Maak een tunnel & rol de bal er onder door



In een plank positie & rol de onderbenen over de bal



Plank positie & rol de bal tussen de handen



plank positie & rol de bal tussen handen & voeten



Handen op de bal & doag je positie uit

Oefening 5 Een benige sprongen

- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links
- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links
- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links
- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links
- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links



Voorwaarts sprong



Voor- en achterwaarts sprong



Zijwaarts sprong



Sprong volgens commando



Sprong volgens commando met een bal in de handen

Oefening 6 Spiderman

- 3 x 15 seconden
- 3 x 15 seconden
- 3 x 5 tot 10 meter
- 3 x 5 tot 10 meter
- 3 x 5 tot 7 meter



Tik om & om de bal met de voeten



Strek uit in de positie



Kruipen



Kruipen & beweeg de bal tussen de voeten



Kruipen met de handen & beweeg de bal met de voeten

Oefening 7 Rollen

- 5 tot 7 x per kant
- 5 tot 7 x per kant
- 5 tot 7 x per kant
- 5 tot 7 x per kant
- 5 tot 7 x per kant



Hurk & maak een koprol



Maak voorzij stand langzaam een koprol



Maak voorzij stand snel een koprol



Langzaam lopen & koprollen

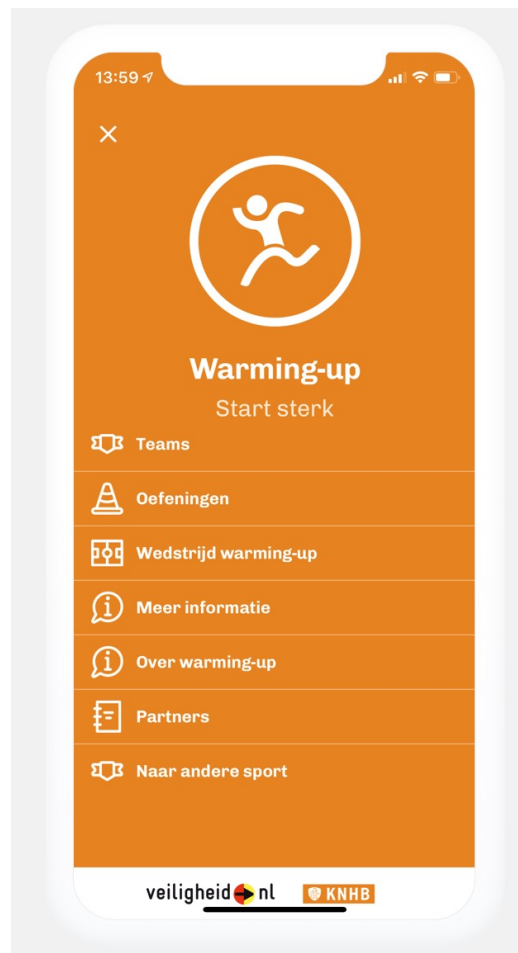


Jog & maak een koprol

FIFA 11+ KIDS

Aan te pakken factoren	Specifieke factor	Aanpak in Voetbalfit*
Gebrek aan neuromusculaire controle/motorische vaardigheden	Soepel voortbewegen (lopen, rennen, kruipen)	Oefeningen gebaseerd op: <ul style="list-style-type: none"> • Grondvorm van bewegen: <ul style="list-style-type: none"> o Gaan/lopen • 11+ kids: <ul style="list-style-type: none"> o Rennen/loopspel wachter • 11+: <ul style="list-style-type: none"> o Dynamische loopvormen
	Spring- en landings-technieken	Oefeningen gebaseerd op: <ul style="list-style-type: none"> • Grondvorm van bewegen: <ul style="list-style-type: none"> o Springen/landen • 11+ kids: <ul style="list-style-type: none"> o Eenbenige sprongen o Schaatssprongen • 11+: <ul style="list-style-type: none"> o Springen en lopen o Staan op één been
Balans en valvaardigheden		Oefeningen gebaseerd op: <ul style="list-style-type: none"> • Grondvormen van bewegen: <ul style="list-style-type: none"> o Balanceren/vallen o Rollen/duikelen/draaien • 11+ kids: <ul style="list-style-type: none"> o Rollen o Staan op één been o Schaatssprongen • 11+ <ul style="list-style-type: none"> o Staan op één been

HOCKEY - WARMING up



Aan te pakken factoren	Aanpak in Warming-up	
Opwarmen Behendigheid	<ul style="list-style-type: none"> • Loop-ABC • Ratten en raven • Spiegelen • Zebra • Na-apen • Vluggikkertje • Imitatie van technieken met stick 	<ul style="list-style-type: none"> • Diep lopen met stick • Overloperkje • Hinkelen en huppelen • Inhaalloop • Duw- en trekkamp (hinkelend) • Paard en ruiter
Flexibiliteit Gewrichtsmobiliteit	<ul style="list-style-type: none"> • Inchworm • Lunges met armen boven het hoofd • Figure skater • Diepe overhead squat • Zonnegroet 	<ul style="list-style-type: none"> • Langlaufen • Squat met stick • Uitvalspas met stick boven het hoofd • Zevensprong • Doorgeefstick
Kracht Snelheid	<ul style="list-style-type: none"> • Diep lopen met stick • Zijwaarts hinkelen op 1 been • Combinatiesprongen • Zevensprong • Spelvorm met 2 vrije spelers per team • Paard en ruiter • Overhead squat • Diepe overhead squat • Spelen met overtal • Afronden op doel • Wedstrijdvorm op smal veld 	<ul style="list-style-type: none"> • Tripling met opdrachten • Sprinter heeft voorrang • Verdedigers versus aanvallers • Afronden met tweetal • Squatsprongen • Paard en ruiter • Rondo (Interpolis) • Achtjes' lopen met bal en stick • Sprongduel en wegsprinten • Duels in kleine ruimte • Versnellingen • Pylonenloop
Stabiliteit Coördinatie	<ul style="list-style-type: none"> • Planken met doorgeven van de bal • Plank en squat • Ligsteun en squat • Paard en ruiter • Duw- en trekkamp (hinkelend) • Variaties in een vierkant • Schaatssprongen • Squatsprongen • Paard en ruiter • Plank met 2-benige sprong 	<ul style="list-style-type: none"> • Around the world • Vier kwadranten sprong • Schuin voorwaarts springen op 1 been • Eenbenige squat • Schaatssprongen voor- en achteruit • Eenbenige hoogte-vertesprongen

A → Eénbenige kniebuiging

- Startpositie**
- Sta op je linkerbeen, met je knie en heupen licht gebogen.
 - Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond.
 - Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Maak een kniebuiging met je linkerbeen. Houd je hiel daarbij op de grond.
 - Zwaai je rechterarm naar voren.
 - Strek je linkerbeen en laat je rechterarm zakken.
 - Herhaal dit in twee sets van vijftien buigingen voor beide benen.

Belangrijk:
De kniebuiging hoeft niet diep te zijn.
Je knie mag niet voorbij de punt van je tenen komen.

- Variatie**
1. Op vlakke ondergrond
 2. Op vlakke ondergrond met gesloten ogen
 3. Op de oefentol of foampad



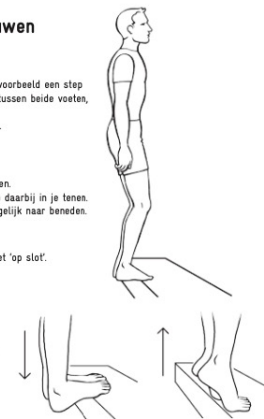
B → Uit de teen omhoog duwen

- Startpositie**
- Sta rechtop.
 - Je hiel hellen over een verhoogde rand, bijvoorbeeld een step of traprede. Houd een comfortabele afstand tussen beide voeten, waarbij je tenen naar voren wijzen.
 - Houd je arm(en) ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Zak met je hiel zo ver mogelijk naar beneden.
 - Kem omhoog op de bal van je voeten en knijp daarbij in je tenen.
 - Zak vervolgens weer met je hiel zo ver mogelijk naar beneden.
 - Herhaal dit in twee sets van vijftien keer.

Belangrijk:
Houd je knieën daarbij recht en stijf, maar niet 'op slot'.
Maak de beweging alleen in je enkels.
Houd je lichaam rechtop.

- Variatie**
1. Op verhoogde rand met houvast
 2. Op verhoogde rand zonder houvast



C → Eénbenige balansoefening

- Startpositie**
- Sta op je linkerbeen, met je knie en heupen licht gebogen.
 - Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond.
 - Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Houd de positie één minuut vast.
 - Wissel van been.
 - Herhaal dit twee keer voor beide benen.

- Variatie**
1. Op vlakke ondergrond
 2. Op vlakke ondergrond met gesloten ogen
 3. Op de oefentol of foampad



D → Rennershouding

- Startpositie**
- Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte.
 - Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Zwaai je rechterbeen naar voren omhoog tot op middelhoogte. Je knie is in een hoek van 90 graden gebogen en je bovenbeen is parallel aan de grond.
 - Zwaai tegelijkertijd met je linkerarm naar voren.
 - Probeer ontspannen en stabiel te blijven staan.
 - Breng je rechterbeen en linkerarm weer naar beginpositie.
 - Herhaal dit in twee sets van vijftien keer.

- Variatie**
1. Op vlakke ondergrond
 2. Op vlakke ondergrond met gesloten ogen
 3. Op de oefentol of foampad



E → Gekruiste beenzwaai

- Startpositie**
- Sta op je linkerbeen, met je knie en heupen licht gebogen.
 - Leun licht naar voren tegen een steunpunt. Bijvoorbeeld een muur of je teamgenoot.
 - Houd je vrije arm ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Zwaai je rechterbeen voor je lichaam langs zo ver mogelijk naar links. Laat je tenen hierbij naar boven wijzen als je het verste punt van je zwaai beweging hebt bereikt.
 - Zwaai je rechterbeen weer voor je lichaam langs, nu zo ver mogelijk naar rechts. Je tenen wijzen wederom omhoog als je het verste punt hebt bereikt.
 - Houd je bovenlichaam tijdens de oefening recht.
 - Herhaal dit in twee sets van vijftien keer.

- Variatie**
1. Op vlakke ondergrond met houvast
 2. Op vlakke ondergrond zonder houvast
 3. Op vlakke ondergrond met gesloten ogen zonder houvast
 4. Op de oefentol of foampad

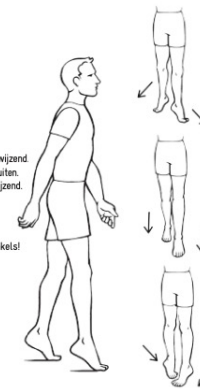


F → Teenloop

- Startpositie**
- Sta zo hoog mogelijk op je tenen.
 - Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Loop vier meter rechtdoor op je tenen met je tenen naar voren wijzend.
 - Draai je om en loop vier meter terug. Nu wijzen je tenen naar buiten.
 - Draai je weer om en loop vier meter met je tenen naar binnen wijzend.
 - Herhaal de gehele oefening drie keer.
- Belangrijk:**
Draai bij het naar binnen en buiten wijzen van je tenen, je benen vanuit je heupen. Haal de volledige draai niet uit je enkels!

- Variatie**
1. Op vlakke ondergrond lopen
 2. Op vlakke ondergrond springen



FYSIOTHERAPIE PRAKTIJK

SPORT
TEST | HERSTEL | RETURN TO
SPORT

hlyght prevention



PREVENTION IS BETTER THAN CURE

'BLESSUREPREVENTIE'