

De bal rolt weer!

Goed nieuws!

Het voetbal is na een periode van ruim 2 maanden weer voorzichtig opgestart.

Echter, een lange periode van inactiviteit heeft nadelig effect op de belastbaarheid van het lichaam. Deze neemt namelijk af. De kans op blessures is in de periode van opnieuw weer gaan trainen verhoogd.

Blessures

De spieren en pezen moeten weer wennen aan de nieuwe belasting. Maar ook de coördinatie (de aansturing van de spieren) en het reactievermogen raakt verminderd na een periode van relatief minder activiteit. Dit geeft een hoger risico op bandletsels van knieën en enkels.

De voeten moeten ook niet vergeten worden. Deze worden na langere tijd weer in de voetbalschoenen gestoken en moeten wennen aan de druk en wrijving die hierin zit met het risico op onder andere blaren. En bij de jeugd kan het zomaar zijn dat er een maatje groter aan geschafte moet worden. Belangrijk dus om de belasting en het sporten rustig en gedoseerd weer wat op te gaan bouwen. Extra aandacht hierbij voor de coördinatie en balans.

COVID-19

Mocht je in de afgelopen periode ziek geweest zijn door het corona-virus, dan kan het belangrijk zijn je eerst te laten keuren voor je weer intensief gaat sporten. Mensen die ziek zijn geweest met koorts en klachten moeten minimaal 2 weken rust nemen voordat ze weer actief gaan worden. Eerst een bezoek langs de huisarts en/of een sportmedische test met hartfilmpje bij de sportarts is dan aan te raden.

Preventie

Als er in de afgelopen periode helemaal niet aan sport of bewegen is gedaan, raden we aan te starten met rustig het hardlopen op te bouwen. Gebruik voor een goede warming-up de door het medisch onderzoekscentrum van de FIFA ontwikkelde FIFA11+ (bijlage*). Dit met zorg samengestelde warming-up programma is gemaakt om blessures te voorkomen. Het blijkt zeer effectief in de praktijk met een afname van 40-50% minder blessures; maar wel alleen als het structureel wordt toegepast! Deze warming-up

helpt meteen om de lenigheid (mobiliteit), kracht, balans/coördinatie, explosiviteit en behendigheid te vergroten, het is dus geen verloren tijd. Bovendien, revalidatie van een operatie aan een gescheurde voorste kruisband van de knie duurt langer! Maak deze warming-up onderdeel van het voetbalspel om het leuk en interessant te houden voor de spelers. Bouw tenslotte het schieten en het afwerken op goal in de trainingen ook langzaam op. Neem klachten die in de opbouw ontstaan en terug blijven komen serieus en pas de training erop aan.

**Gezien de huidige situatie zijn enkele oefeningen van het programma op dit moment minder geschikt (o.a. 5 en 9). Volg hiervoor de RIVM richtlijnen en houd altijd 1,5 m afstand. Voeg ze toe indien weer mogelijk.*

Hygiëneregels

Om de verspreiding van het Coronavirus te beperken is het belangrijk dat ook clubs de adviezen en richtlijnen van het RIVM hanteren. In dit kader is op dit moment het advies de volgende zaken in acht te nemen (houd voor de actuele adviezen de site van het RIVM in de gaten):

- Alleen spelers en trainers zonder luchtwegklachten (hoesten, verkouden, keelpijn en/of koorts) zijn aanwezig.
- Goede handhygiëne
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten
- Schud geen handen
- Houd 1,5 meter afstand
- Alleen gebruik van eigen / individuele drinkflessen (zelf meenemen).
- Niet spugen of snuiten op het veld

Veel plezier op het veld en met sportieve groet,

OCON Sportmedische Kliniek

Vragen?

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met het secretariaat van OCON, telefoonnummer **088 - 708 5876**.

Waarom sturen wij u deze nieuwsbrief?

Onze kennis en ervaring die wij hebben opgedaan en nog steeds opdoen bij betaald voetbal organisatie FC Twente met betrekking tot preventie en (indien het toch zover komt) behandeling van blessures willen wij graag met u en uw sporters delen!

OCON

OCON Orthopedische en sportmedische kliniek is een gespecialiseerd ziekenhuis voor sport- en bewegen. In de Sportmedische Kliniek van OCON in Hengelo werken Orthopedisch Chirurgen, Sportartsen en Sportfysiotherapeuten samen om u te voorzien van behandeling en advies bij blessures of bij inspanning-gebonden klachten. OCON is tevens een SCAS gecertificeerde instelling voor sportmedische onderzoeken en sportmedische begeleiding.

Expertise

De specialisten van OCON Sportmedische Kliniek hebben jarenlange ervaring met de behandeling en begeleiding van topsporters, zoals bij betaald voetbal organisatie FC Twente, pro-tour wielerploeg Team Sunweb, Handbalschool Twente, handbal vereniging Borhave en D.S.V.D., RTC Judo Bond Nederland, volleybal vereniging Eurosped en Webton, Topturnen Oost Nederland en TalentNed.

Hierdoor hebben de specialisten van OCON vergaande expertise op (inter-)nationaal niveau rondom de behandeling van b.v. voorste kruisband letsel van de knie, diagnostiek van inspanning gebonden klachten bij het sporten en bewegen en preventieve sportmedische onderzoeken.

Wat betekent dat voor u en uw sporters?

De ervaring die wij hebben opgedaan en nog steeds opdoen bij professionele sporters en sportorganisaties vloeit direct door in onze kliniek bij de behandeling en begeleiding van de breedtesporter.

Mochten er helaas blessures ontstaan dan kan je snel bij Orthopedisch Centrum Oost Nederland (OCON) terecht bij gespecialiseerde orthopedisch chirurgen en sportartsen.

Contactgegevens

OCON Sport Hengelo

Geerdinksweg 141
7555 DL Hengelo

Website

www.ocon.nl/sport

Locatie Trifora

Kotkampweg 65
7531 AS Enschede

Telefoonnummer

088 708 5876

11+

DEEL 1 DYNAMISCHE LOOPVORMEN · 8 MINUTEN



1 LOPEN RECHT VOORUIT

Het parcours bestaat uit 6 tot 10 paren evenwijdig geplaatste dopjes, ong. 5-6 meter uit elkaar. Twee spelers starten tegelijk vanaf het eerste paar. **Jog samen** naar de laatste dopjes. Ren op de terugweg steeds sneller naarmate je beter opgewarmd raakt. **2 sets**



2 LOPEN HEUP UITDRAAIEN

Loop rustig of jog, stop bij elk paar dopjes om je knie op te tillen en **draai je heup uit**. Wissel je linker- en rechterbeen af bij ieder paar dopjes. **2 sets**



3 LOPEN HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN

Loop rustig of jog, stop bij elk paar dopjes om je knie op te tillen en draai je heup in. Wissel je linker- en rechterbeen af bij ieder paar dopjes. **2 sets**



4 LOPEN OM PARTNER HEEN

Ren naast elkaar naar het eerste paar dopjes. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden en tref elkaar in het midden. **Shuffle een hele cirkel om elkaar** en ga terug naar de dopjes. Herhaal bij ieder paar dopjes. Blijf op je tenen staan en houd je zwaartepunt laag door je heupen en knieën te buigen. **2 sets**



5 LOPEN SCHOUDERCONTACT

Ren naast elkaar naar het eerste paar dopjes. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden en tref elkaar in het midden. **Spring naar elkaar toe om schoudercontact te maken**. Let op: Kom op beide voeten neer met je heupen en knieën gebogen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Maak een volledige sprong en spring en land tegelijkertijd met je teamgenoot. **2 sets**



6 LOPEN ACCELEREREN EN DECELEREREN

Ren samen snel naar het tweede paar dopjes en **ren vervolgens achteruit terug naar het eerste paar dopjes; houd daarbij je heupen en knieën licht gebogen**. Ren steeds twee dopjes naar voren en één terug. Neem kleine, snelle stappen. **2 sets**

DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT · 10 MINUTEN

NIVEAU 1



7 PLANK STATISCH

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, span je buikspieren aan en houd dit ong. 20-30 seconden vast. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. **3 sets**



NIVEAU 2

7 PLANK WISSELEN VAN BEEN

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Til afwisselend elk been gedurende 2 seconden op. Herhaal dit gedurende 40-60 seconden. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. **3 sets**



NIVEAU 3

7 PLANK ÉÉN BEEN OMHOOG EN VASTHOUDEN

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Til één been ongeveer 10-15 centimeter van de grond en houd dit gedurende 20-30 seconden vast. Je lichaam vormt een rechte lijn. Laat je andere heup niet inzakken en probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. Neem een korte pauze, wissel van been en herhaal. **3 sets**



8 ZIJWAARTSE PLANK STATISCH

Startpositie: Ga liggen op je zij met de knie van je onderste been 90 graden gebogen. Ondersteun je bovenlichaam met je onderarm en je knie. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Til je heupen en bovenste been op, totdat je schouder, heup en bovenste been een rechte lijn vormen. Houd dit ong. 20-30 seconden aan. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten**.



8 ZIJWAARTSE PLANK HEUP OMHOOG & OMLAAG

Startpositie: Ga op je zij liggen met beide benen gestrekt. Steun op je onderarm en de zijkant van je voet zodat je lichaam een rechte lijn vormt van schouder tot voet. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Laat je heup naar de grond zakken en breng deze weer omhoog. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten**.



8 ZIJWAARTSE PLANK MET BEENLIFT

Startpositie: Ga op je zij liggen met beide benen gestrekt. Steun op je onderarm en de zijkant van je voet zodat je lichaam een rechte lijn vormt van schouder tot voet. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Til je bovenste been omhoog en laat hem langzaam weer zakken. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten**.



9 HAMSTRINGS BEGINNER

Startpositie: Kniel op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omlaag te drukken.
Oefening: Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilsieren. Je lichaam moet tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn vormen. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. Herhaal minimaal 3 - 5 keer en/of 60 seconden. **1 set**



9 HAMSTRINGS HALFGEVORDERD

Startpositie: Kniel op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omlaag te drukken.
Oefening: Je lichaam vormt tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn. Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilsieren. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. Herhaal minimaal 7 - 10 keer en/of 60 seconden. **1 set**



9 HAMSTRINGS GEVORDERD

Startpositie: Kniel op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omlaag te drukken.
Oefening: Je lichaam vormt tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn. Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilsieren. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. Herhaal minimaal 12 - 15 keer en/of 60 seconden. **1 set**



10 OP ÉÉN BEEN STAAN BAL VASTHOUDEN

Startpositie: Ga op één been staan.
Oefening: Balanceer op één been terwijl je de bal met beide handen vasthoudt. Houd je gewicht op de bal van je voet. Let op: laat je knieën niet naar binnen knikken. Houd dit 30 seconden vast. Wissel van been en herhaal. De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de bal rond je middel te bewegen en/of onder je andere knie door. **2 sets**



10 OP ÉÉN BEEN STAAN BAL GOOIEN MET PARTNER

Startpositie: Ga op 2-3 meter van je partner staan, allebei op één been.
Oefening: Gooi de bal naar elkaar, terwijl je je evenwicht houdt en je buikspieren aanspannt. Houd je gewicht op de bal van je voet. Let op: houd je knieën licht gebogen en laat je knieën niet naar binnen knikken. Houd dit 30 seconden vast. Wissel van been en herhaal. **2 sets**



10 OP ÉÉN BEEN STAAN STEL JE PARTNER OP DE PROEF

Startpositie: Ga op één been staan, tegenover je partner op armlengte.
Oefening: Zorg dat je je evenwicht bewaart terwijl jij en je partner om beurten proberen elkaar in verschillende richtingen uit balans te duwen. Houd daarbij het gewicht op de bal van je voet en zorg ervoor dat je knieën niet naar binnen knikt. Herhaal dit gedurende 30 seconden. Wissel van been en herhaal. **2 sets**



11 SQUATS OP DE TENEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Maak hurkbeweging door je heupen en knieën 90 graden te buigen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Zak langzaam naar beneden en kom daarna iets sneller omhoog. Ga op je tenen staan als je benen gestrekt zijn en laat je daarna langzaam weer zakken. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**



11 SQUATS LUNGES NAAR VOREN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stap langzaam in een gelijkmatig tempo naar voren uit. Bij het uitvallen naar voren, buig je je voorste been totdat je heup en knie 90 graden gebogen zijn. Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je bovenlichaam en heupen recht. Stap naar voren uit over de lengte van het veld (ong. 10 keer per been) en jog dan terug. **2 sets**



11 SQUATS HURKEN OP ÉÉN BEEN

Startpositie: Ga op één been staan terwijl je licht op je partner steunt.
Oefening: Buig langzaam zo ver mogelijk je knie. Zorg ervoor dat je knie niet naar binnen knikt. Buig je knie langzaam en strek je knie daarna iets sneller, terwijl je je heupen en bovenlichaam recht houdt. Herhaal de oefening 10 keer voor elk been. **2 sets**



12 SPRINGEN VERTICALE SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Buig langzaam je benen totdat je knieën in een hoek van 90 graden zijn gebogen en houd dit 2 seconden vast. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Spring zo hoog mogelijk vanuit de hurkpositie. Land zachtjes op de bal van je voet met je heupen en knieën licht gebogen. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**



12 SPRINGEN ZIJWAARTSE SPRONGEN

Startpositie: Ga op één been staan met je bovenlichaam licht naar voren leunend vanaf je middel, met je knieën en heupen licht gebogen.
Oefening: Spring ong. 1 meter zijwaarts van je standbeen op je vrije been. Land zachtjes op de bal van je voet. Buig je heupen en knieën licht terwijl je landt en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je evenwicht bij iedere sprong. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**



12 SPRINGEN BOX SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Stel je voor dat er een kruis op de grond is getekend en dat jij daarop in het midden staat.
Oefening: Wissel af tussen voorwaartse en achterwaartse sprongen, zijwaartse sprongen en diagonale sprongen over het kruis. Spring zo snel en explosief mogelijk. Je knieën en heupen moeten licht gebogen zijn. Land zachtjes op de bal van je voeten. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

DEEL 3 DYNAMISCHE LOOPVORMEN · 8 MINUTEN



13 LOPEN OVER HET VELD

Ren over het veld, van de ene naar de andere kant, op 75-80% van je maximale snelheid. **2 sets**



14 LOPEN LOOPSPRONGEN

Ren met hoge loopsprongen met een hoge kniefluit, terwijl je zachtjes op de bal van je voet landt. Maak een grote zwaai met je tegenovergestelde arm bij iedere stap. Zorg ervoor dat je voorste been niet het midden van je lichaam kruist en dat je knieën niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening tot je de andere kant van het veld hebt bereikt en jog rustig terug om op adem te komen. **2 sets**



15 LOPEN VAN RICHTING WISSELEN

Jog 4-5 stappen, zet het buitenbeen neer en verander van richting. Versnel en sprint 5-7 stappen op hoge snelheid (80-90% van je maximale snelheid) voor je afremt en de oefening herhaalt. Laat je knie niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening tot je de andere kant van het veld hebt bereikt en jog terug. **2 sets**