Hoe kun je de kans op blessures verkleinen

- Zorg voor een goede voorbereiding
- Zorg voor goed materiaal
- Zorg voor een goede instelling / motivatie
- Voorkom overbelasting
- Meld je indien nodig op tijd bij de verzorger

Zorg voor een goede voorbereiding

- Voorbereiding voor een wedstrijd begint al bij de trainingen. "je traint zoals je speelt"
- Moe aan een training of wedsrijd beginnen is vragen om moeilijkheden / problemen
- Zorg ervoor dat je teennagels kort zijn.
- Zorg dat je genoeg hebt gegeten en gedronken (eten min. 1 a 1,5 uur voor de wedstrijd)

Zorg voor goed materiaal

- Draag goed passende sportschoenen
- Draag altijd scheenbeschermers
- Draag goede (onder) kleding, je moet ervoor zorgen dat je tijdens de trainingen/wedstrijden niet afkoelt.

Zorg voor een goede instelling / motivatie

- Wees ruim op tijd voor de wedstrijd/training
- Voorkom agressie in en om het veld
- Coach positief
- Je moet de wil hebben om te winnen
- Je bent een visitekaartje voor je team en club

Voorkom overbelasting

- Begin altijd met een goede warming-up, pas rekken als je goed warm bent.

Blijf van de ballen af als je nog geen warming-up hebt gedaan!

- Zorg voor een goede trainingsopbouw. Bouw dus, vooral na een blessure of ziekte, de training weer geleidelijk op.
- Beëindig de training altijd met een cooling-down.
- Train op verschillende ondergronden. Deze variatie zorgt ervoor dat spieren en pezen zich goed ontwikkelen en zich beter kunnen aanpassen aan de omstandigheden.
- Sporters met een (te) hoog lichaamsgewicht lopen een grotere kans op blessures. Bij overgewicht helpt afvallen om overbelasting te voorkomen!.

Meld je indien nodig op tijd bij de verzorger.

Indien er blessures zijn:
Ga ermee naar de verzorger / huisarts

Succes!!