



WHITE PAPER

VEILIG KOPPEN. VERSTANDIG SPEL.

ONS VOETBAL KLEURT DE WERELD ORANJE



NIEUWE KNVB-RICHTLIJNEN VOOR SEIZOEN 2025/'26 OP BASIS VAN NIEUWE INZICHTEN

Koppen is al decennialang onlosmakelijk verbonden aan het voetbalspel. Tegelijkertijd groeit wereldwijd de aandacht voor de mogelijke gevolgen van herhaaldelijk koppen voor de hersengezondheid van voetballers. De KNVB neemt deze signalen serieus.

Er komt steeds meer bewijs dat herhaaldelijk koppen, ook zonder directe hersenschudding, mogelijk kan leiden tot neurologische schade. Hoewel er nog veel vragen zijn en nader onderzoek nodig is, vinden wij het belangrijk om nu al verantwoordelijkheid te nemen. Niet omdat er op dit moment onomstotelijk bewijs is voor een directe link tussen koppen en hersenschade, maar wel omdat we het belangrijk vinden om de risico's op mogelijke hersenschade te beperken.

Op basis van deze eerste bevindingen heeft de KNVB besloten om, naast de bestaande maatregelen, met ingang van het seizoen 2025/'26 nieuwe richtlijnen te introduceren op het gebied koppen. Die zijn bedoeld om spelers in het amateur- en betaald voetbal – van jeugd tot prof – verantwoord te laten koppen, zonder onnodige gezondheidsrisico's.

De KNVB blijft de wetenschappelijke ontwikkelingen op de voet volgen, werkt nauw samen met medische experts en internationale voetbalorganisaties, zoals UEFA en FIFA, en vertaalt nieuwe inzichten naar beleid. Dit is van belang, want zonder goede onderbouwing en onderzoek kunnen maatregelen juist schadelijke en averechtse gevolgen hebben voor spelers. Daarom werkt de KNVB voortdurend aan een beter beleid rondom koppen. Zo dragen we niet alleen bij aan bewustwording en bescherming, maar ook aan vertrouwen in de toekomst van het spel.

In deze white paper presenteren we de eerste richtlijnen en handvatten die voetbalcoaches, verenigingen en spelers helpen om koppen verantwoord aan te leren en toe te passen. Zo zetten we samen een belangrijke stap in het beschermen van wat voetbal zo waardevol maakt: plezier, ontwikkeling en gezondheid.



WAT WETEN WE NU?

BELANGRIJKSTE UITKOMSTEN ONDERZOEK GEZONDHEIDSRAAD EN RECENT WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Experts op dit gebied geven aan dat herhaaldelijk koppen, zeker met zwaardere ballen, bij hoge snelheid en zonder voldoende hersteltijd, het risico op negatieve effecten op de hersenen kan vergroten, een aandachtspunt dat ook in het komende nieuwe onderzoek met handelingsperspectieven van de Nederlandse Sportraad zal worden benadrukt.

BEPERKINGEN IN KOPBALLEN

In sommige landen wordt het aantal kopballen in de jeugd onder een bepaalde leeftijd vaak beperkt. Recent onderzoek toont echter aan dat het aantal hersenschuddingen niet noodzakelijk is afgenomen door een verbod op koppen. In sommige gevallen lijkt het aantal zelfs te zijn gestegen. Dat komt mogelijk doordat spelers proberen de bal op andere manieren te raken, zoals met een omhaal, wat kan leiden tot meer hoofdblessures. De KNVB legt de nadruk op het spelenderwijs aanleren van de juiste koptechniek, zodat spelers op latere leeftijd op een veilige manier kunnen koppen. Dit verkleint niet alleen het risico op blessures, maar voorkomt ook angst en onwennigheid bij het koppen.

WELKE MAATREGELEN NEMEN WE NU AL OM KOPPEN TE VERMINDEREN?

De KNVB heeft al diverse maatregelen genomen om de veiligheid van jeugdspelers te verbeteren en het aantal kopballen te verminderen. Zo voetballen jeugdteams tot en met de categorie Onder 12 jaar op kleinere velden en zijn er aangepaste spelregels zoals kleinere en lichtere ballen, de indribbel en de selfpass.

Daarnaast koppen jeugdspelers (Onder 13 jaar) gemiddeld één keer in de twaalf wedstrijden, over het algemeen relatief weinig, waardoor een algeheel verbod op koppen volgens ons weinig en zelfs een negatief effect zou hebben. Het is namelijk wel van essentieel belang dat jeugdspelers de techniek van het koppen op een verantwoorde manier leren, juist om het risico op hoofdblessures te verminderen. Dit kan spelenderwijs, bijvoorbeeld met het gebruik van zachte ballen, zodat ze de techniek goed onder de knie krijgen zonder onnodige risico's te lopen.

Op Rinus, het gratis online trainersplatform van de KNVB, zijn voorbeeldoefeningen te vinden om koppen op een verantwoorde manier aan te leren. Door de lage impact van deze kopballen, gecombineerd met een lichte bal, kunnen jeugdspelers op een veilige en gecontroleerde manier de techniek van het koppen aanleren:
[KNVB Rinus | Verantwoord koppen](#)

NIEUWE RICHTLIJNEN EN ACTIES SEIZOEN 2025/'26: VEILIG EN VERANTWOORD KOPPEN

De KNVB neemt de mogelijke gezondheidsrisico's van koppen in het voetbal serieus. Daarom kiezen we er bewust voor om vanaf het seizoen 2025/'26 aanvullende maatregelen te nemen. Deze zijn gericht op het beperken van de belasting, het verbeteren van herstel en het aanleren van een verantwoorde koptechniek - zonder dat het spelplezier verloren gaat.

1. ZORGVULDIG OMGAAN MET KOPPEN

- ◆ De KNVB kiest bewust niet voor een algeheel kopverbod, maar voor een genuanceerde aanpak.
- ◆ Onverantwoord kopgedrag kan leiden tot blessures, maar ook een verbod kan risico's verhogen als spelers onvoldoende techniek ontwikkelen.
- ◆ Het uitgangspunt is: wél goed leren koppen, maar op een veilige en doordachte manier.

2. RUIMTE VOOR HERSTEL NA KOPMOMENTEN

Het beperken van kopballen per week;

- ◆ Het advies is om één keer per maand de koptechniek te trainen (passend in de trainingscyclus van Rinus), maar nooit meer dan één keer per week;
- ◆ Na een koptraining geldt het advies om gedurende de twee daaropvolgende dagen geen nieuwe kopballen te trainen;
- ◆ Dat geldt ook voor de hersteltijd na wedstrijden (minimaal twee dagen zonder koppen).
- ◆ De KNVB stimuleert nader onderzoek naar kopbelasting per leeftijdscategorie, om deze richtlijnen verder te verfijnen. We willen het aantal kopballen per leeftijdscategorie en per niveau in kaart brengen zodat gerichtere advisering plaats kan vinden.

3. RICHTLIJNEN VOOR VEILIG EN VERANTWOORDEN AANLEREN VAN KOPTECHNIEK

Beperken van het maximaal aantal kopballen tijdens training per week: 5 tot 10 kopballen tot Onder 12 jaar, 5 tot 12 kopballen bij Onder 12 tot Onder 19 en 15 kopballen na een 'lange bal' over meer dan 20 meter bij senioren.*

*Het maximaal aantal kopballen bij de training hangt af van het gewicht, de afstand en de snelheid van de bal.

- ◆ Wij adviseren om trainingsoefeningen in de jeugd plaats te laten vinden met lichtere ballen of foamballen en lagere balspanning.
- ◆ Ook adviseren wij te kijken of in de jeugd de laagst mogelijke balspanning bij wedstrijdballen kan worden gebruikt.

4. AANGEPASTE SPELVORMEN IN HET JEUGDVOETBAL

- ◆ Proberen het aantal lange ballen waarna een kopbal kan ontstaan tijdens trainingen te beperken. Dit kan bijvoorbeeld door te spelen met de ruimte van het speelveld, het spel altijd te hervatten vanaf de grond (in plaats van een trap uit de handen van de keeper) en de doelstelling die je meegeeft aan spelers.
- ◆ Trainers ontvangen oefenvormen via Rinus die gericht zijn op verantwoord, spelenderwijs en technisch goed koppen.
- ◆ Doordraaien van posities tijdens trainingen en wedstrijden, aangezien kopballen op bepaalde posities op het veld vaker voorkomen.
- ◆ Ook wil de KNVB onderzoek doen naar het effect van spelen met andere regels tijdens wedstrijden, om zo te meten wat het effect is op het aantal kopballen en de 'lange' kopballen (verder dan 20 meter) in het bijzonder.

5. INTERNATIONALE AFSTEMMING EN VOORTREKKERSROL KNVB

- ◆ De KNVB werkt actief samen met UEFA en FIFA in het formuleren van internationale richtlijnen.
- ◆ Nederland zoekt in het seizoen 2025/'26 actief de samenwerking met andere voetbalbonden, internationale voetbalorganisaties en pleit voor wetenschappelijk onderbouwd beleid op basis van nieuw onderzoek en feiten, met oog voor spelvormen, leeftijdscategorieën, en eventuele neveneffecten van een verbod.

Deze richtlijnen en acties zijn gebaseerd op zorgvuldige afwegingen, inzichten uit wetenschap én de praktijk van het voetbal. Ze geven richting zonder te verbieden en behouden ruimte voor ontwikkeling, spelplezier en gezondheid.

VERVOLGSTAPPEN: VEILIG EN VERANTWOORD KOPPEN

De KNVB blijft de ontwikkelingen rondom koppen en hersengezondheid zorgvuldig volgen. Op 3 september 2025 volgt er een nieuw onderzoek met handelingsperspectieven vanuit de Nederlandse Sportraad. Wanneer nieuwe inzichten daartoe aanleiding geven, passen we beleid en richtlijnen aan. Daarbij zoeken we actief de samenwerking met medische experts, wetenschappers en internationale voetbalorganisaties.

De KNVB neemt hierin een voortrekkersrol: betrokken, transparant, feitelijk en gericht op effectieve interventies voor de lange termijn. We vinden het bovendien belangrijk om dit onderwerp ook internationaal blijvend te agenderen, omdat alleen bij de internationale voetbalorganisaties wijzigingen daadwerkelijk vastgelegd en gehandhaafd kunnen worden. Zo komen we gezamenlijk tot oplossingen die spelers wereldwijd beschermen. Zo dragen we niet alleen bij aan bewustwording en bescherming, maar ook aan vertrouwen in de toekomst van het voetbalspel.