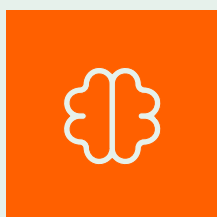




VEILIG KOPPEN. VERSTANDIG SPEL.



01. KOPPEN IN HET VOETBAL

- ◆ Koppen hoort bij het voetbalspel, maar tegelijkertijd groeit wereldwijd de aandacht over de mogelijke gevolgen voor de hersengezondheid.
- ◆ De KNVB neemt deze signalen altijd serieus en kiest voor een zorgvuldig en wetenschappelijk onderbouwde aanpak.
- ◆ Wetenschappelijk bewijs toont aan dat herhaaldelijk koppen, zeker met zwaardere ballen, bij hoge snelheid en zonder voldoende hersteltijd, potentieel risico geeft op neurologische schade.
- ◆ Er is geen concreet bewijs, maar er zijn wel voldoende signalen om nu al voorzorgsmaatregelen te nemen.
- ◆ De KNVB kiest daarom voor een aanpak waarin veilig en verantwoord koppen centraal staan.

02. WAT WETEN WE NU?

- ◆ Onderzoek (o.a. Gezondheidsraad): vooral veelvuldig en onverantwoord koppen met zware ballen, op hoge snelheid en met te weinig hersteltijd kan risico's vergroten.
- ◆ Kopverbod heeft een averechts effect: meer kans op blessures en hersenschuddingen o.a. door risicovolle alternatieve acties (bijv. acties met hooggeheven benen).
- ◆ Belangrijk: spelenderwijs, verantwoord en veilig leren koppen, om blessures, verkeerde bewegingen en angst te voorkomen.



03. BESTAANDE MAATREGELEN IN HET VOETBAL

- ◆ Tot en met Onder 12: kleiner veld, lichtere ballen, aangepaste spelregels (indribbel, selfpass).
- ◆ Jeugd (Onder 13) kopt gemiddeld 1x per 12 wedstrijden → weinig, maar juiste techniek blijft noodzakelijk.
- ◆ Gebruik zachte/lichte ballen om techniek verantwoord, veilig en spelenderwijs aan te leren.

04. NIEUWE RICHTLIJNEN SEIZOEN 2025/'26



Zorgvuldig omgaan met koppen:

- Geen verbod, maar veilig, spelenderwijs en technisch goed leren koppen.
- Onverantwoord koppen leidt tot blessures; een verbod is risico verhogend i.v.m. onvoldoende techniek.

Ruimte voor herstel:

- Maximaal 1 koptraining per week (advies 1x per maand koptechniek trainen).
- Minimaal 2 dagen herstel (niet koppen) na koptraining of kopballen in wedstrijd.
- Verdiepend onderzoek en advisering naar kopbelasting per doelgroep/leeftijd/niveau volgt.

Richtlijnen per leeftijdsgroep:

- Onder 12: tussen de 5–10 kopballen maximaal per training.
- Onder 12–Onder 19: tussen de 5–12 kopballen maximaal per training.
- Senioren: max. 15 kopballen bij lange ballen (>20m).
- Advies: lichtere/foamballen en lagere balspanning bij jeugd gebruiken.

Aangepaste spelvormen:

- Minder hoge/lange ballen en spel hervatten vanaf de grond.
- Posities doordraaien → minder ongelijk verdeelde kopbelasting.
- Trainers krijgen oefenvormen via Rinus (gratis KNVB-trainersplatform).

Internationale samenwerking:

- De KNVB werkt actief met medische experts, UEFA en FIFA aan internationale richtlijnen.
- Nederland neemt internationaal een voortrekkersrol en pleit voor wetenschappelijk onderzoek en onderbouwd beleid op het gebied van koppen.

05. VERVOLGSTAPPEN



- ◆ 3 september 2025: nieuw onderzoek Nederlandse Sportraad met handelingsperspectieven.
- ◆ De KNVB volgt ontwikkelingen en past beleid aan, als nieuwe inzichten daartoe aanleiding geven.
- ◆ De KNVB blijft zich inzetten voor nieuwe, effectieve maatregelen om de veiligheid en gezondheid van alle voetballers te waarborgen.

SAMENVATTING IN ÉÉN ZIN

De KNVB kiest voor verantwoord en veilig leren koppen, met duidelijke richtlijnen om risico's te beperken en spelplezier te behouden. We blijven onderzoek stimuleren en passen beleid aan zodra nieuwe inzichten dat vragen, zodat gezondheid, plezier en voetbal hand in hand gaan.