www.groningensportrevalidatie.nl

Belastbaarheidprofiel Basketbal

Naam sporter : Geboortedatum :
Datum Profiel :

Technische training **Basketbal** ***Individueel / met tegenstander / groepstraining****	**0**	**1**	**2**	**3**
Werpen – vangen:				
Baseball - pass / Chest-bounce pass / Overhead – pass / Push - pass *				
Schieten:				
Set shot / Jump shot / Hook shot / Inside power / Tip in				
Lay up l & r / Lay up r & l / Reverse lay up				
Stoppen - pivoteren				
Twee – telstop l & r en r & l / Reverse pivot beweging /				
Front pivot – beweging / Een – tel stop				
Dribbelen				
Lage / hoge dribble / Cross over dribble / Reverse dribble / Spin dribble				
Hesitation dribble / Behind the back / Between the legs				
Aanvalstactieken				
Fastbreak / Sidelance break / Give and go / Aanvalsrebound				
Verdedigend				
Man to man / floating / Switching / Go behind / Zone verdediging				
Verdedingingsrebound / Combinatie verdediging				
Spelsimulaties:				
Shadowdrills (zonder tegenstander)				
Partij spelen 1-1 / 2-2 / 3-3 / 3-1 / 4-2 / 4-4 / 5-3 / 5-5				
Zaal / pleintje / parket				
Oefenwedstrijden (20 min / een helft / gehele wedstrijd)				
Competitie (20 min / een helft / gehele wedstrijd)				
Bekerwedstrijd (20 min / een helft / gehele wedstrijd)				
Pleintje basketbal (20 min / een helft / gehele wedstrijd)				

* streep door wat niet van toepassing is.

0 = niet belastbaar
1 = nauwelijks belastbaar
2 = matig belastbaar
3 = normaal belastbaar

0 = sportfysiotherapeutisch behandelen
1 = op geleide van de klacht belastbaar
2 = aangepast sport specifiek trainbaar
3 = sport specifiek trainen

Groningen Sport Revalidatie – 9735 AH Kardingerweg 48, 9714 CE Eyssoniusplein 18 –
Tel : 06 29410851 / 50637498

www.groningensportrevalidatie.nl

Belastbaarheidprofiel Basketbal

Naam sporter : Geboortedatum :
Datum Profiel :

Conditie training **Basketbal**	**0**	**1**	**2**	**3**
Bovenste extremiteiten				
Werp ABC				
Werpoefeningen				
Medizinbal training				
Opdrukken staand / handen - knieënstand / ligsteun *				
Glenohumerale training tot 90 graden / full range				
Wall wash 2 handig / 1 handig				
Rotatorcuff training (gesloten keten / openketen)				
Scapula fixatoren training / propriocepsis				
Balvaardigheid				
Lage / Hoge dribble / Cross over dribble / between the legs				
Schieten				
Set shot / Jump shot / Lay up / Reverse lay up / Hook shot				
Passen:				
Baseball / Chest-bounce pass / Overhead / Push - pass				
Onderste extremiteiten				
Speedfoot ladder loop ABC (voetenwerk voorwaarts)				
Speedfoot ladder (voetenwerk zijwaarts en van richting veranderen)				
Speedfoot ladder (sprongvormen / plyometrie)				
Intervaltraining / CP training				
Sprinttraining / Steigerung				
Tweebenige sprongvormen (hoogte / verte / diepte)				
Plyometrie / dunken / rebound				
Eénbenige sprongvormen (hinkelen / Lay up)				
Wenden / keren / stoppen / afzetten				
Frequentie training / touwtje springen				
Schieten				
Set shot / Jump shot / Lay up / Hook shot / Inside power / Tip in				

* Streep door wat niet van toepassing is.

0 = niet belastbaar
1 = nauwelijks belastbaar
2 = matig belastbaar
3 = normaal belastbaar

0 = sportfysiotherapeutisch behandelen
1 = op geleide van de klacht belastbaar
2 = aangepast sport specifiek trainbaar
3 = sport specifiek trainen

Groningen Sport Revalidatie – 9735 AH Kardingerweg 48, 9714 CE Eyssoniusplein 18 –
Tel : 06 29410851 / 50637498

Belastbaarheidprofiel Basketbal

Naam sporter :
Datum Profiel :

Geboortedatum :

Krachttraining Basketbal	**0**	**1**	**2**	**3**
Bovenste extremiteiten				
Bench press				
Push-ups staand / handen - knieënstand / ligsteun *				
Horizontal rowing / Upright rowing				
Neck press / front press				
Barbel front raise				
Fly's liggend / staand				
Pull over liggend / staand				
Bend over rowing				
Onderste extremiteiten				
Squat				
Dead lift				
Lunge				
Good morning				
Leg press				
Back extension				
Standing calf raise				
Crunches tot uitputting				
Core stability oefeningen				

* Streep door wat niet van toepassing is.

0 = niet belastbaar
1 = nauwelijks belastbaar
2 = matig belastbaar
3 = normaal belastbaar

0 = sportfysiotherapeutisch behandelen
1 = op geleide van de klacht belastbaar
2 = aangepast sport specifiek trainbaar
3 = sport specifiek trainen

Groningen Sport Revalidatie – 9735 AH Kardingerweg 48, 9714 CE Eyssoniusplein 18 –
Tel : 06 29410851 / 50637498