

Belastbaarheidprofiel Handbal

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum :

Technische training	Handbal	0	1	2	3
<i>Individueel / met tegenstander / groepstraining *</i>					
Individueel:					
Verdedigingstechnieken					
Verdedigingshouding / schuiven / uitstappen en invoegen					
<i>Blokken schot:</i> strekwerp / lage / heup / sprongshot					
<i>Wegtikken bal:</i> tippen / uit schot hand					
<i>Contact verdedigen:</i> storen / blokkeren / wegvoeren / lich. contact					
Aanvalstechnieken					
<i>Doelschot:</i> strek / sprong / loop / heup / val / knik werp					
<i>Werpen en vangen:</i> stand / loop / looptempo / richting veranderen					
<i>Tippen:</i> links / rechts / looptempo / richting veranderen					
<i>Af en aanspelen:</i> strekwerp / stuitpas / stootpas / door de benen					
Achter het hoofd en rug langs / pronatiepass/ vliegertje / sprongpass					
<i>Schijnbewegingen:</i> lichaam / schot / afspeel / combinatie					
<i>Passeertechnieken:</i> frontaal drie – twee pas ritme / wegdraaien na frontaal aanzetten / na schuin aanzetten / overhaalbeweging / site steps combinaties.					
<i>De Sper:</i> buiksper / rugsper / scherm zetten					
Keeper:					
Aansluitpassen / uitvalpas / hordenzit / springen					
Stoppen half hoge ballen: voeten / handen					
Stoppen hoge ballen lob: handen / hand					
Stoppen bal: tussen de voeten / vanuit de hoek / vanaf de cirkel					
Stoppen bal: break out / strafwerp / stuitbal					
Gooien / Uitgooien / vangen					
Duels:					
Partij spelen 1-1 / Partij spelen 4-4					
Zaal / parket / plein					
Oefenwedstrijden (20 min / een helft / gehele wedstrijd)					
Competitie (20 min / een helft / gehele wedstrijd)					
Bekerwedstrijd (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

Belastbaarheidprofiel Handbal

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum Profiel :

Conditie training	Handbal	0	1	2	3
Bovenste extremiteiten					
Werp ABC					
Werp oefeningen					
Medizinbal training					
Opdrukken staand / handen – knieënstand / ligsteun *					
Glenohumerale training tot 90 graden / full range					
Wall wash 2handig / 1 handig					
Rotatorcuff training (gesloten keten / open keten)					
Scapula fixatoren training / propriocepsis					
Balvaardigheid					
Tippen / stuiten					
Schieten					
Strek / sprong / loop / heup / val / knik worp					
Passen:					
strekworp / stuitpas / stootpas / door de benen					
Achter het hoofd en rug langs / pronatiepass/ vliegertje / sprongpass					
Onderste extremiteiten					
Speedfoot ladder loop ABC (voetenwerk voorwaarts)					
Speedfoot ladder loop ABC (voetenwerk zijwaarts en van richting veranderen)					
Speedfoot ladder loop ABC (sprongvormen / plyometrie)					
Sprong ABC					
Duurtraining					
Intervaltraining / CP training / Shuttle run test					
Sprinttraining / Steigerung					
Heuveltraining op / af					
Tweebenige sprongvormen (hoogte, verte, diepte)					
Eénbenige sprongvormen (o.a. hinkelen)					
Wenden / keren / stoppen / afzetten					
Touwtje springen					

* 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

Naam sporter:

Geboortedatum :

Datum Profiel

Krachttraining	Handbal	0	1	2	3
<i>Bovenste extremiteiten</i>					
High latt pulley (bovengreep / ondergreep) *					
One arm rowing					
Seated rowing					
Bankdrukken					
Pull over liggend / staand					
Barbell rotation					
Push ups staand / liggend					
gooibeweging maken met pulley systeem					
Wall wash 2 armen / 1 arm					
Werp ABC					
Rotatorcuff training					
Scapula fixatoren training (gesloten / open keten)					
<i>Onderste extremiteiten</i>					
Leg press seated 2 benig / 1 been					
voorslaan					
Dead lift					
Squat (2 benig / 1 benig)					
Squat lunge					
Lunge walking / rechthoek / zijwaarts / jump / squat					
Calf raisers standing					
Opstap oefeningen (voorwaarts / zijwaarts / achterwaarts)					
Leg curl					
Upright rowing					
Excentrisch trainen achillespees / quadriceps					
Core stability					
Buikspieren recht / schuin tot uitputting					
Touwtje springen					
Speedfoot ladder training					

* 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