

Belastbaarheidprofiel Volleybal

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum Profiel :

Techniek training		Volleybal				
		0	1	2	3	
Onderhands spelen	zonder verplaatsen					
	met verplaatsen					
Bovenhands spelen	zonder verplaatsen					
	met verplaatsen					
Verdedigen	zonder verplaatsen					
	met verplaatsing voorwaarts					
	met verplaatsing zijwaarts					
	voorafgegaan door verplaatsing achterwaarts					
Serveren	sprongserve					
	sprongfloater					
	staande serve	Tjechische				
		tennis				
	floaters					
onderhands						
Blokkering	uit stand					
	na zijwaartse verplaatsing					
Aanval	uit stand					
	in sprong					
	looprichting					
	uit de looprichting					
	polsgewrichtslagen					
	schoudergewrichtslagen					

* 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 Volleybal

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum Profiel :

Conditie training	Volleybal	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 2 handig / 1 handig					
Rotatorcuff training (gesloten keten / openketen)					
Scapula fixatoren training / propriocepsis					
Serveren:					
Onderhands / floater / tennis / Tjechische /sprongservice					
Smashen					
Uit stand / met sprong / 3 meter aanval / midaanval					
Passen:					
Onderhands / bovenhands/ met duik / een arm					
Blokkeren:					
In stand / met sprong / met zijwaartse sprong / als tweetal					
Verdedigen:					
In stand / met zijwaarts verplaatsen / met duik / met rol					
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 / voorwaarts / zijwaarts					
Wenden / keren / stoppen / afzetten					
Frequentie training / touwtje springen					
Verdedigen:					
In stand / met zijwaarts verplaatsen / met duik / met rol					
Blokkeren:					
In stand / met sprong / met zijwaartse sprong / als tweetal					
Serveren					
Onderhands / floater / sprongservice					
Smashen					
Uit stand / met sprong / 3 meter aanval / mid aanval					

Belastbaarheidprofiel Volleybal

Naam sporter :
Datum Profiel :

Geboortedatum :

Kracht training	Volleybal			
	0	1	2	3
<i>Bovenste extremiteiten</i>				
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				
<i>Onderste extremiteiten</i>				
Squat 2 benig / 1 benig				
Dead lift				
Lunge voorwaarts / zijwaarts				
Good morning				
Leg press				
Dead lift				
Back extension				
Upright row				
Barbell rotation				
Standing calf raise				
Crunches tot uitputting recht / schuin				

* 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