

**Belastbaarheidprofiel Basketbal**

Naam sporter :  
Datum Profiel :

Geboortedatum :

<b>Krachttraining</b>	<b>Basketbal</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b><i>Bovenste extremiteiten</i></b>					
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					
<b><i>Onderste extremiteiten</i></b>					
Squat					
Dead lift					
Lunge					
Good morning					
Leg press					
Back extension					
Standing calf raise					
Crunches tot uitputting					

\* 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

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**

**Belastbaarheidprofiel Basketbal**

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum Profiel :

<b>Conditie training</b>	<b>Basketbal</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b><i>Bovenste extremiteiten</i></b>					
Werp ABC					
Werp oefeningen					
Medizinbal training					
Opdrukken staand / handen - knieënstand / ligsteun *					
Glenohumerale training tot 90 graden / full range					
Rotatorcuff training (gesloten keten / openketen)					
Scapula fixatoren training / proprioceps					
<b>Balvaardigheid</b>					
Lage / Hoge dribble / Cross over dribble / between the legs					
<b>Schietsen</b>					
Set shot / Jump shot / Lay up / Reverse lay up / Hook shot					
<b>Passen:</b>					
Baseball / Chest-bounce pass / Overhead / Push - pass					
<b><i>Onderste extremiteiten</i></b>					
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					
<b>Schietsen</b>					
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

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**

**Belastbaarheidprofiel Basketbal**

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum Profiel :

<b>Technische training</b>	<b>Basketbal</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Individueel / met tegenstander / groepstraining*</b>					
<b>Werpen – vangen:</b>					
Baseball - pass / Chest-bounce pass / Overhead – pass / Push - pass *					
<b>Schieten:</b>					
Set shot / Jump shot / Hook shot / Inside power / Tip in					
Lay up l & r / Lay up r & l / Reverse lay up					
<b>Stoppen - pivoteren</b>					
Twee – telstop l & r en r & l / Reverse pivot beweging /					
Front pivot – beweging / Een – tel stop					
<b>Dribbelen</b>					
Lage / hoge dribble / Cross over dribble / Reverse dribble / Spin dribble					
Hesitation dribble / Behind the back / Between the legs					
<b>Aanvalstactieken</b>					
Fastbreak / Sidelance break / Give and go / Aanvalsrebound					
<b>Verdedigend</b>					
Man to man / floating / Switching / Go behind / Zone verdediging					
Verdedigingsrebound / Combinatie verdediging					
<b>Spelsimulaties:</b>					
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

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**

R.D. Boekema 2003,

Sport Specifieke Blessure Begeleiding.

ProRalph©