

## Belastbaarheidprofiel Handbal

Naam sporter :  
Datum Profiel

Geboortedatum :

<b>Krachtraining</b>	<b>Handbal</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b><i>Bovenste extremiteiten</i></b>					
High latt pulley ( bovengreep / ondergreep) *					
One arm rowing					
Seated rowing					
Bankdrukken					
Barbell rotation					
Opdrukken staand / handen – knieënstand / ligsteun					
Pull over liggend / staand					
Werp ABC					
Gooibeweging maken met pulley systeem					
Rotatorcuff training					
Scapula fixatoren training (gesloten / open keten)					
<b><i>Onderste extremiteiten</i></b>					
Leg press seated					
Leg extension					
Squat ( tweebeinig / Eénbenige / jump					
Voorslaan					
Lunge walking / rechttuit / zijwaarts / jump / squat					
Calf raisers standing					
Opstap oefeningen ( voorwaarts / zijwaarts / achterwaarts)					
Leg curl					
Excentrisch trainen achillespees / quadriceps					
Bend over rowing / deadlift					
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

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**

## Belastbaarheidprofiel Handbal

Naam sporter :  
Datum Profiel :

Geboortedatum :

Conditietraining Handbal	0	1	2	3
<b>Bovenste extremiteiten</b>				
Werp ABC				
Werp oefeningen ( ingooien)				
Medizinbal training				
Opdrukken staand / handen – knieënstand / ligsteun *				
Rotatorcuff training (gesloten keten / openketen)				
Scapula fixatoren training / propriocepsis				
<b>Balvaardigheid</b>				
Tippen / stuiten				
<b>Schieten</b>				
Strek / sprong / loop / heup / val / knik worp				
<b>Passen:</b>				
strekworps / stuitpas / stootpas / door de benen				
Achter het hoofd en rug langs / pronatiepass/ vliegertje / sprongpass				
<b>Onderste extremiteiten</b>				
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 / Coopertest / Shuttle run test				
Intervaltraining / CP training				
Sprinttraining / Steigerungs				
Tweebenige sprongvormen (hoogte / verte / diepte)				
Eénbenige sprongvormen (hinkelen / hoogte / verte / diepte)				
Wenden / keren / stoppen / afzetten				
Schieten: Strek / sprong / loop / heup / val / knik worp				
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

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**

## Belastbaarheidprofiel Handbal

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum Profiel

<b>Technische training</b>	<b>Handbal</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Individueel / met tegenstander / groepstraining *</b>					
<b>Individueel:</b>					
<b>Verdedigingstechnieken</b>					
Verdedigingshouding / schuiven / uitstappen en invoegen					
Blokken schot: strekworp / lage / heup / sprongschot					
Wegtikken bal: tippen / uit schot hand					
Contact verdedigen: storen / blokkeren / wegvoeren / lich. contact					
<b>Aanvalstechnieken</b>					
Doelschot: strek / sprong / loop / heup / val / knik worp					
Werpen en vangen: stand / loop / looptempo / richting veranderen					
Tippen: links / rechts / looptempo / richting veranderen					
Afen aanspelen: strekworp / stuitpas / stootpas / door de benen					
Achter het hoofd en rug langs / pronatiepass/ vliegertje / sprongpass					
Schijnbewegingen: lichaam / schot / afspeel / combinatie					
Passeertechnieken: frontaal drie – twee pas ritme / wegdraaien na frontaal aanzetten / na schuin aanzetten / overhaalbeweging / site steps combinaties.					
De Sper: buiksper / rugsper / scherm zetten					
<b>Keeper:</b>					
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 / strafworp / stuitbal					
Gooien / Uitgooien / vangen					
<b>Duels:</b>					
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

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**