

Belastbaarheidprofiel Voetbal

Naam sporter :
Datum Profiel

Geboortedatum :

Krachtraining	Voetbal	0	1	2	3
<i>Bovenste extremiteiten</i>					
High latt pulley (bovengreep / ondergreep) *					
One arm rowing					
Seated rowing					
Bankdrukken					
Barbell rotation					
Opdrukken staand / handen – knieënstand / ligsteun					
Pull over	keeper				
Gooibeweging maken met pulley systeem	keeper				
Rotatorcuff training	keeper				
Scapula fixatoren training (gesloten / open keten)	keeper				
<i>Onderste extremiteiten</i>					
Leg press seated					
Leg extension					
Squat (tweebeinig / Eénbenige)					
Lunge					
Calf raisers standing					
Opstap oefeningen (voorwaarts / zijwaarts / achterwaarts)					
Leg curl					
Excentrisch trainen achillespees / quadriceps					
Schietbeweging staand maken met pulley systeem (binnenkant voet)					
Schietbeweging staand maken met pulley systeem (wreef voet)					
Schietbeweging maken met pulley systeem (buitenkant voet)					
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 Voetbal

Naam sporter :
Datum Profiel :

Geboortedatum :

Conditietraining	Voetbal	0	1	2	3
<i>Bovenste extremiteiten</i>					
Werp ABC					
Werpoefeningen (ingooien)					
Medizinbal training					
Opdrukken staand / handen – knieënstand / ligsteun *					
<i>Onderste extremiteiten</i>					
Speedfoot ladder loop ABC (voetenwerk voorwaarts)					
Speedfoot ladder loop ABC (voetenwerk zijwaarts en van richting veranderen)					
Speedfoot ladder loop ABC (sprongvormen / plyometrie)					
Duurtraining / Coopertest / Shuttle run test					
Intervaltraining / CP training					
Sprintraining / 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

Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut

Belastbaarheidprofiel Voetbal

Naam sporter :
Datum Profiel

Geboortedatum :

Technische training Voetbal	0	1	2	3
<i>Individueel / met tegenstander / groepstraining *</i>				
<i>Individueel:</i>				
Bal hooghouden				
Dribbelen / drijven				
Kappen / draaien				
Trappen (binnenkant voet / wreef / buitenkant voet)				
Rondo				
Passen (< 5 meter / grote afstand)				
Schieten (< 5 meter / penalty / grote afstand)				
Balcontrôle / aanname / stoppen				
Koppen				
Vrije trap (< 5 meter / > 5 meter)				
Drop kick / volley				
Speedfoot ladder training met de bal				
<i>Keeper:</i>				
Vangen				
Duiken				
Springen				
Gooien / Uitgooien / Uitrappen / drop kick				
Speedfoot ladder met de bal				
<i>Groep:</i>				
Passvormen				
Positiespelen				
Afwerken op goal				
Volley voetbal				
<i>Duels:</i>				
Partij spelen 1-1 / Partij spelen 4-4 / Partij spelen 7-7				
Gras / Kunstgras / gravel / zaal				
Oefenwedstrijden (20 min / een helft / gehele wedstrijd)				
Competitie (20 min / een helft / gehele wedstrijd)				
Bekerwedstrijd (20 min / een helft / gehele wedstrijd)				
Zaalvoetbal (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