

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				
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 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					
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					
Sprintraining / Steigerung					
Tweebenige sprongvormen (hoogte / verte / diepte)					
Plyometrie / dunken / rebound					
Eénbenige sprongvormen (hinkelen / Lay up)					
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 / midaanval					

Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut

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				
	floater				
	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

Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut