

Algemene richtlijnen hervatten korfbaltraining na blessure

Indien de speler bij een fysiotherapeut revalideert, dient hij de adviezen van de fysiotherapeut aan te houden. Pas als de speler 100% herstelt is verklaard en bij de groepstraining kan aansluiten, kan er volgens deze richtlijn gewerkt worden.

De richtlijn is opgebouwd in verschillende fasen. Wanneer een fase 90-100% pijnvrij uitgevoerd kan worden, kan er doorgedaan worden naar de volgende fase, niet eerder.

Indien de speler een hele week voluit mee heeft kunnen trainen zonder reactie (pijn, zwelling enz) tijdens of na de training, dan is de speler wedstrijdfit!!!

Fase 1: begin met een goede warming-up:

- aanzetten
- wenden/keren
- achteruit rennen
- Evt speedladder oefeningen.

Fase 2: op rustig tempo schieten vanuit stilstand of evt stap naar achteren en doorloopballen.

Fase 3: tempo opvoeren naar schieten uit beweging(in/uit) en doorloopballen met zijwaartse beweging. Begin met 50% en bouw dit uit naar 100%.

Fase 4: schieten en doorloopbal met tegenstander; 1-1 duel op 50-70%

Fase 5: meedoen met de oefeningen mbt positie en vak vormen.

Fase 6: 1-1 duel op 100%

Fase7: partijvorm.

(Medische Commissie Deetosnel maart 2014)