

In de performance scan wordt je gescand op je fysieke fundering die nodig is voor handbal. Bij handbal komt natuurlijk veel meer kijken dan alleen het fysieke, strategie, spelinzicht en samenspel zijn daar slechts enkele voorbeelden van. Een hoge score op alle onderdelen maakt je daarom nog geen goede handballer, en een lage score geen slechte. De scan is bedoeld om je inzicht te geven in je sterke en zwakke punten, zodat je je zwaktes kan aansterken, je juist kan specialiseren in je sterktes of allebei.

Mogelijk staat bij niet ieder onderdeel een kolom, dit kan komen doordat je op het moment van testen afwezig was of de test niet uitgevoerd kon worden door bijvoorbeeld een blessure.

Shuttlerun

Shuttlerun meet jouw uithoudingsvermogen. Hoe hoger de trap is die je behaald tijdens de shuttle run des te langer en intensiever je het spel vol kan houden zonder vermoeid te raken. Bij vermoeidheid presteer je natuurlijk slechter, maar ben je ook kwetsbaarder voor blessures.

Hoe kan je het trainen: Een cardio schema volgen naast je training, in de vorm van bijvoorbeeld hardlopen.

Worp

Dit kopje staat voor je worpsnelheid zoals gemeten met de snelheidsmeter. Voor een snel schot heb je kracht en techniek nodig.

Hoe kan je het trainen: Scoor je hoog op kracht maar laag op je worp kan je waarschijnlijk het beste aan je techniek gaan werken. Scoor je hoog op je worp maar laag op je kracht, dan haal je misschien wel het meeste winst uit krachttraining.

Kracht

Dit kopje staat voor de kracht van je bovenlichaam. Belangrijk om bijvoorbeeld terrein te winnen in de cirkel. Voldoende kracht ondersteund ook je worp.

Hoe kan je het trainen: Krachttraining natuurlijk

Sprongkracht

Voor een hoge sprong en een lang zweefmoment, wat natuurlijk ideaal is voor schoten op doel, het je uiteraard veel explosieve kracht in je benen nodig.

Hoe kan je het trainen: Explosieve krachttraining, looptraining.

Sprint

Een explosieve sprint is bijzonder nuttig bij bijvoorbeeld brake-outs of snel om te schakelen van aanval naar verdediging.

Hoe kan je het trainen: Explosieve krachttraining, looptraining.

Behendigheid

Snel kunnen remmen, een schijnbeweging maken en weer wegsprinten, daar heb je behendigheid voor nodig.

Hoe kan je het trainen: Touwtje springen, loopladder oefeningen, looptraining.

Lenigheid

Lenigheid kan prestatie verbeteren maar heeft ook een keerzijde. Ben je te lenig maak je meer kans op blessures aan gewrichten. Ben je weer te stram kan je meer kans maken op spierblessures. De score is in centimeters, hoe lager je score, hoe leniger je bent.

Hoe kan je het trainen: Ben je heel lenig kan je het beste stabiliserende krachttraining doen om blessures te voorkomen, ben je juist heel stram is het wellicht handig om standaard na het trainen te stretchen.

Actieve schouder stabiliteit

Een schoudergewricht is voor zijn stabiliteit erg afhankelijk van die kleine spiertjes daaromheen. Als deze spiertjes zwak zijn ten opzichte van de krachten die erop komen (van bijvoorbeeld een worp) kan je meer kans maken op blessures.

Hoe kan je het trainen: Als er bij jou twee of meer risicofactoren aanwezig zijn, dan kan het nuttig zijn de stabiliteit van je schouder te trainen. Dit doe je doormiddel van specifieke oefeningen.

