



Ontwikkeling van de atleet

M	V	Actief voor het leven	Competitiesport/Recreatiesport
23+	23+	Trainen om te winnen	Maximaliseren van prestaties Internationale wedstrijden
20-23	20-23	Leren om te winnen	Optimaliseren van prestaties Individueel
18-20	17-20	Trainen voor competitie	Fine-tuning van het lichaam Sporttak specifieke vaardigheden
16-18	15-17	Leren van competitie	Optimaliseren van het lichaam Sporttak specifieke vaardigheden
12-16	11-15	Trainen om te trainen	Uitbouwen van het lichaam Sporttak specifieke vaardigheden
9-12	8-11	Leren trainen	Basis sporttechnische vaardigheden met spel

6-9	6-8	Fundament	Spel voor Basis bewegingsvaardigheden
0-6	0-6	Actieve start	Spel