

1. Drie weken voor start eerste korfbal training:

- basketballen, volleyballen, tennissen, badmintonnen, voetballen op kleine veldjes. Het gaat om wenden, keren, lopen, springen

2. Korfbaltraining op basis van twee trainingen per week.

	Duur van de training	Spelvormen	Ruimte tijdens spelvormen	Intensiteit	arbeids - rust verhouding	Wedstrijd
week 1	60 minuten	3-1, 3-2, 4-2, 4-3	Klein	30%	1: 2	Nee
week 2	60 minuten	3-1, 3-2 4-2, 4-3, 4-4	Klein - medium	40%	1:1	50%
week 3	60 minuten	3-1, 3-2 4-2, 4-3, 4-4	Klein - medium	50%	2:1	50%
week 4	80 minuten	3-2, 3-3 4-3, 4-4	Klein - medium - groot	60%	1:2	75%
week 5	80 minuten	3-2, 3-3 4-3, 4-4	Klein - medium - groot	70%	1:1	75%
week 6	80 minuten	3-2, 3-3 4-3, 4-4	Klein - medium - groot	80%	2:1	75%
week 7	90 minuten	2-1, 2-2 3-2, 3-3 4-3, 4-4	Klein - medium - groot	70%	1:1	100%
week 8	90 minuten	2-1, 2-2 3-2, 3-3 4-3, 4-4	Klein - medium - groot	80%	2:1	100%
week 9	90 minuten	2-1, 2-2 3-2, 3-3 4-3, 4-4	Klein - medium - groot	90%	1:2	100%