

## U13

Bordtennis-specifikt	Træning	Primært i egen klub. Deltager på sommerlejre og evt. landsholdssamlings hvis spilleren er langt fremme i sin udvikling. Træner 2-4 pas om ugen afhængig af interesse og lyst.
	Stævner	Spiller de større danske stævner og vil konkurrere nationalt. Deltager kun ved internationale stævner hvis spilleren jævnligt konkurrerer mod ældre spillere.
	Ligaspil	Ungdomsliga, U15 eller U19 afhængig af spillerens nationale konkurrenceniveau. Prioritering er at spilleren deltager i den liga hvor han/hun bliver tilpas udfordret.
Karriere og livet rundt om bordtennis	Målsætninger	Bestræber sig på at konkurrere med de bedste nationalt.
	Uddannelse	Folkeskole – evt. sportsklasse, hvis kommunen tilbyder muligheden.
	Arbejde	Ikke relevant.
	Planlægning	Følger klubbens planlægning og kalender, men begynder i større grad at opsøge flere stævner/lejre, som giver en større udfordring. Gøres ud fra klubtræneres anbefaling.
Træning	Fysisk træning	Dyrker flere sportsgrene ud fra interesse og lyst.
	Mental træning	Mentalt: fokus på lyst og at udforske sporten. Stor vægt på indsats fremfor resultat samt at adskille selvværd fra resultat.