

U11

| | | |
|---------------------------------------|----------------|--|
| Bordtennis-specifikt | Træning | Foregår i klub og på camps/klublejr. Fokus på at lære om sportens muligheder, lege med bolden og arbejde med grundteknik. 1-3 pas om ugen afhængig af interesse og lyst. |
| | Stævner | Spiller begynderstævner eller stævner på tilpas niveau. |
| | Ligaspil | Ungdomsliga hvis niveauet er til det – ellers ikke prioriteret. |
| Karriere og livet rundt om bordtennis | Målsætninger | Træneren skal kende spillerens motivation for at spille: Socialt, sjovt, for at lære, for at vinde...? |
| | Uddannelse | Folkeskole – sportsindrettet skolegang ikke relevant. |
| | Arbejde | Ikke relevant. |
| | Planlægning | Følger klubbens planlægning og kalender både ift. træning og konkurrence (stævner og ligaspil). |
| Træning | Fysisk træning | Dyrker flere sportsgrene ud fra interesse og lyst. |
| | Mental træning | Mentalt: fokus på at leg, lyst og at udforske sporten. |

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. |

U15

| | | |
|---------------------------------------|----------------|--|
| Bordtennis-specifikt | Træning | I egen klub samt andre træningsmiljøer for at få kvalificeret sparring. Deltager ved landsholds-/talentsamlinger for at få inspiration og højere træningsmængde med kvalitet. |
| | Stævner | Spiller de større danske stævner og vil konkurrere nationalt. Deltager kun ved internationale stævner hvis spilleren jævnligt konkurrerer mod ældre spillere. |
| | Ligaspil | Spiller seniorliga nationalt parallelt med ungdomsliga på højeste niveau. Spiller evt. også nærliggende udenlandsk liga. |
| Karriere og livet rundt om bordtennis | Målsætninger | Har ambitioner om at konkurrere på højt niveau i udlandet samt at repræsentere Danmark internationalt. Introduceres til idéen om at blive professionel spille. |
| | Uddannelse | Folkeskole på vej ind i gymnasiet. Går i sportsklasse og søger Team Danmark-ordning i gymnasiet for at videreudvikles som spiller og atlet. |
| | Arbejde | Ikke relevant. |
| | Planlægning | Har en individuel sæsonplan, som er udarbejdet i samarbejde med ansvarlig klubtræner og forældre - gerne med input fra ansvarlig landstræner hvis man er tilknyttet landsholdstrupperne. |
| Træning | Fysisk træning | Bordtennis er primær sport, men kan suppleres med andre sportsgrene samt individuel styrketræning mhp. skadesforebyggelse. |
| | Mental træning | Fokus på grundlæggende mentale evner som koncentration, håndtering af nervøsitet og pres, kropssprog mv. Indsats, beslutninger og konsekvens i fokus fremfor resultater. Arbejdes primært med i klub, både til træning og stævner. |

U19

| | | |
|---------------------------------------|----------------|---|
| Bordtennis-specifikt | Træning | Træning i eliteindrettede miljøer – i størst muligt omfang egen klub, så længe det giver mening for spillerens udvikling og er udfordrende nok i hverdagen. |
| | Stævner | Spiller overvejende internationale stævner samt søger muligheder for at konkurrere med de bedste i Europa. |
| | Ligaspil | Spiller højeste eller næsthøjeste liga i Danmark samt evt. liga i udlandet. Målsætning om at spille i udlandet på sigt. |
| Karriere og livet rundt om bordtennis | Målsætninger | Målsætning om at flytte til træningsmiljø i udlandet og blive professionel. Har lavet en langsigtet plan for sin bordtennis og karriere efter færdiggjort gymnasieuddannelse. |
| | Uddannelse | Går i gymnasiet og færdiggør det – evt. på distance hvis flytning til udlandet sker inden 19 års alder. Deltager ved BTDK's karrieredage, kender mulighederne for Dual Career-sporet og har en uddannelsesplan. |
| | Arbejde | Arbejder evt. ved siden af for at få tilværelsen til at hænge sammen og for at kunne finansiere satsningen på egen karriere. |
| | Planlægning | Har en individuel sæsonplan, som primært er udarbejdet af spilleren selv, men med input fra klubtræner og landstræner der tager hensyn til kampe, træningsperioder (bordtennis og fysisk). |
| Træning | Fysisk træning | Træner fysisk 2-4 gange om ugen ved siden af bordtennis efter individuelt program. Uddannet i grundlæggende træningsfysiologi. Har en tilknyttet fysioterapeut/behandler. |
| | Mental træning | Evt. opstart af struktureret forløb med uddannet mentaltræner. Arbejder med værdier og målsætninger som ikke er koblede til spilmæssige resultater samt rutiner inden og under kamp. |

U23 på vej mod senior

| | | |
|---------------------------------------|----------------|--|
| Bordtennis-specifikt | Træning | Har sin træningsbase i udlandet hvor niveauet er sådan, at spilleren bliver udfordret omkring og ovenfor sit niveau og spilmæssige færdigheder hver dag. Søger hele tiden topsparring og ekstra træningsmuligheder |
| | Stævner | Spiller invitationsstævner og internationale stævner arrangeret af internationalt/europæisk forbund. Stævner udvælges ud fra at de er enten udfordrende, rangliste- eller indtægtsgivende. |
| | Ligaspil | Fokuserer på ligaspil i udlandet med et mål om at avancere op i de central- og østeuropæiske ligaer. |
| Karriere og livet rundt om bordtennis | Målsætninger | Målsætning om at blive professionel indenfor fem år samt begynde at kunne leve (primært) af at spille bordtennis. Har ambitioner om at repræsentere Danmark i de store mesterskaber som senior. Bordtennis er ens absolutte førsteprioritet. |
| | Uddannelse | Evt. videregående uddannelse på distance/lokalt i nærheden af træningsmiljøet. Uddannelse tilpasset efter bordtennis. |
| | Arbejde | Arbejder evt. ved siden af sin bordtennis - gerne som træner for at samtidigt at arbejde med sin faglige viden og spilforståelse. |
| | Planlægning | Har en individuel sæsonplan, som er udarbejdet i samarbejde med ansvarlig klubtræner og forældre - med input fra ansvarlig landstræner. |
| Træning | Fysisk træning | Har et fysisk program for at passe på sin krop samt ét for at arbejde med individuelle fysiske kompetencer. Følger begge løbende og tilpasses ud fra trænings-/konkurrenceperiode. |
| | Mental træning | Arbejder med tilknyttet ekspert enten løbende eller over bestemte perioder. Har indarbejdet rutiner og forberedelser som bruges regelmæssigt ifm. konkurrencer. |