

Takmičarski period:

- Igraj za pobjedu
- Dostizanje maksimalnog nivoa igrača
- Varijacije svih intenziteta
- 80% treninga, specifične takmičarske vežbe
- Igrači će usavršiti poznavanje igre, kao i sopstveni stil
- Kada se završi sa tehničkim i fizičkim delom, mentalni aspekt postaje veoma bitan deo njihove igre
- Mečevi i turniri se igraju, sa konstantnim fokusom na strategiji, taktici i mentalnim aspektima
- Vizualizacija, zadobijanje kontrole nad emocijama, specifične situacije tokom meča
- Pritisak, rituali, koncentracija, donošenje odluka
- Igrači moraju ponoviti sve mečeve sa svojim trenerima da bi nastavili sa napretkom, radom na svojim slabostima i postavili kratkoročne ciljeve
- Analiza snimaka mečeva, strategija i taktika

Odmor:

- Fizička i psihološka mentalna regeneracija, igrači koriste vreme za odmor od takmičenja i treninga
- Morate imati na umu da telo mora da diše i da se razvija, oslobođeno konstantnog pritiska i tenzije
- Ukoliko se ne odmarate dovoljno, rizikujete da budete podložniji povredama
- Drugi sportovi