





Nr.	Titel	Formål	Gentagelser	Fokuspunkter/instruktioner	Progression/regression	Illustrationer
1	Koordinationsøvelse nr. 1: Overhåndskast mod væg med studs.	Øje-hånd kordination. Kaste-/servebevægelse.	10 repetitioner x 1-2 sæt.	Spilleren studser bolden i underlaget og ind mod væggen. Spilleren griber derefter bolden, inden den rammer underlaget. Kast og gribe med højre arm og derefter venstre arm. Spilleren har fokus på kropsrotation, samt at albuen kommer frem i kastet (tennis-specifikt).	Tættere på væggen. Kast hårdere.	Intet billede
2	Koordinationsøvelse nr. 2: Overhåndskast mod væg uden studs.	Øje-hånd kordination. Kaste-/servebevægelse.	10 repetitioner x 1-2 sæt.	Samme som koordinationsøvelse nr. 1 (ovenstående), blot uden studs.	Tættere på væggen. Kast hårdere.	Intet billede
3	Koordinationsøvelse nr. 3: Overhåndskast med studs til makker.	Øje-hånd kordination. Kaste-/servebevægelse.	10 repetitioner x 1-2 sæt.	Samme som koordinationsøvelse nr. 2, blot med makker. Øvelse nr. 2.1.4 i ATK-bogen.	Øge afstanden mellem spillere. Kast hårdere.	
4	Koordinationsøvelse nr. 4: Overhåndskast uden studs til makker.	Øje-hånd kordination. Kaste-/servebevægelse.	10 repetitioner x 1-2 sæt.	Samme som koordinationsøvelse nr. 3 (ovenstående), blot uden studs. Øvelse nr. 2.1.5 i ATK-bogen.	Øge afstanden mellem spillere. Kast hårdere.	
5	Reaktionsøvelse nr. 1: Bolddrop.	Øje-hånd kordination. Reaktionsevne.	10 repetitioner x 1-2 sæt.	Spiller 1 står over for spiller 2 med en tennisbold i hver hånd med strakte arme (øverste billede). Oversiden af hånden på spiller 1 peger opad, og spiller 1 holder boldene i håndfladerne. Spiller 2 placerer sine hænder, med strakte arme, ovenpå spiller 1's hænder (øverste billede). Spiller 1 slipper én bold ad gangen, og spiller 2 forsøger at gribe bolden inden den rammer jorden. Det er kun tilladt at gribe med 1 hånd (se nederste billede).	Den spiller, som slipper bolden, sænker sine hænder længere ned mod underlaget.	
6	Reaktionsøvelse nr. 2: Vægreaktion.	Øje-hånd kordination. Reaktionsevne.	10 repetitioner x 1-2 sæt.	Spiller 1 står med fronten til væggen ca. 2-3 meter fra væggen. Spiller 2 står bagved ved spiller 1. Spiller 2 kaster nu bolden ind på væggen foran spiller 1. Spiller 1 forsøger at gribe bolden efter, at bolden har ramt væggen.	Tættere på væggen. Kast hårdere. Grib med én hånd skiftevis højre og venstre.	Intet billede
7	Reaktionsøvelse nr. 3: 180 grader.	Øje-hånd kordination. Reaktionsevne.	10 repetitioner x 1-2 sæt.	Spiller 1 står ca. 3 meter foran spiller 2 med ryggen til (øverste billede). På et signal fra spiller 2, vender spiller 1 sig rundt 180 grader, og lander i et velkoordineret splitstep, mens spiller 2 kaster bolden til spiller 1. Spiller 1 forsøger at gribe bolden i luften. Spiller 1 vender sig skiftevis højre- og venstre om. Der gribes skiftevis 2 gange med højre hånd og 2 gange med venstre hånd.	Kast hårdere. Øge afstanden mellem spillere. Studs eller kast bolden direkte.	
8	Reaktionsøvelse nr. 4: 180 grader +.	Øje-hånd kordination. Reaktionsevne. Eksplisiv muskelstyrke.	10 repetitioner x 1-2 sæt.	Øvelsen udføres som øvelse nr. 7. Men i stedet for at kaste bolden direkte til spiller 1, kastes bolden således, at spiller 1 skal flytte sig, og nå bolden inden den rammer jorden 2 gange. Bolden kan kastes i alle retninger.	Øvelsen udføres med 2 eller 3 bolde.	