




Nr.	Titel	Formål	Gentagelser	Beskrivelse	Progression/regression	Øvelse nr. i ATK-bog	Illustrationer
1	Overhåndskast mod væg med studs (eller med makker).	Sportens ABC.	10 repetitioner.	Studs bolden ned i underlaget og ind mod væggen med højre hånd. Grib bolden med samme hånd efter bolden har ramt væggen, og inden den rører underlaget. Gentag med venstre hånd. Husk korrekt tennisspecifik kasteteknik som beskrevet i ATK-bogen.	Tættere på væggen. Kast hårdere.	Nr. 2.1.4	
2	Overhåndskast mod væg (eller med makker).	Sportens ABC.	10 repetitioner.	Kast bolden direkte mod væggen og grib den med samme hånd, inden bolden rører underlaget. Gentag med venstre hånd. Husk korrekt tennisspecifik kasteteknik som beskrevet i ATK-bogen.	Kast hårdere.		Intet billede.
3	Øje-hånd/reaktionsøvelse med makker ("Bolddrop").	Kroppens ABC. Sportens ABC.	10 repetitioner.	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.		
4	Øje-hånd/reaktionsøvelse med makker ("180 grader")	Kroppens ABC. Sportens ABC.	10 repetitioner.	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.		
5	Høje knæløft og hælspark.	Kroppens ABC.	1 halv banelængde pr. ben pr. øvelse x 2.	Spilleren løber med høje knæløft og hælspark i balance og med kontrol.	Jonglering/dribling med bold og ketcher, begge hænder.	Nr. 2.1.2	
6	Hop på ét ben over linje.	Kroppens ABC.	20 hop pr. ben x 2.	Spilleren hopper på ét ben over en synlig eller usynlig linje i balance og med kontrol.	Jonglering/dribling med bold og ketcher, begge hænder.	Nr. 2.1.1	
7	Krydsløb.	Kroppens ABC.	1 banelængde pr. side.	Spilleren løber, og sætter det ene ben ind foran det andet ben.	Jonglering/dribling med bold og ketcher, begge hænder".	Nr. 2.1.3	
8	Gadedrengeløb.	Kroppens ABC.	2 banelængder.	Spilleren løber gadedrengeløb som vist på billederne.	Hop højere. Øge antallet af hop.	Nr. 2.1.3	

9	Larven.	Kroppens ABC.	5-10 repetitioner.	Spilleren står med strakte ben og placerer hænderne i gulvet foran sig (øverste billede). Både arme og ben er strakte under hele øvelsen. Spilleren går med små armskridt fremad indtil spilleren er i armstrækningsposition (nederste billede). Fra denne position bevæger spilleren fødderne fremad med små skridt (stadig med strakte ben) så langt frem som muligt, indtil der mærkes et stræk i baglåret. Bevægelsen gentages.	Der laves en armstrækning i armstrækker-positionen. Armene bevæges længere ud end armstrækkerposition.		
10	Lunges + side lunges.	Kroppens ABC.	5 repetitioner pr. ben pr. øvelse (både øvelse A og B).	<p>Øvelse A) Lunges: Spilleren tager et skridt frem og sænker tyngdepunktet som anvist på billedet. Vender tilbage til udgangspunkt.</p> <p>Øvelse B) Side-lunges: Spilleren tager et skridt til siden og sænker tyngdepunktet. Vender tilbage til udgangspunkt</p>	Når spilleren træder frem på højre ben, forsøger spilleren at berøre venstre læg med højre hånd (balancetræning).	Nr. 2.2.4	
11	Kegleløb.	Kroppens ABC. Sportens ABC.	3 løb i alt.	Spilleren løber frem og tilbage mellem de fire kegler, som anvist på figuren. Der udføres 3 forskellige sprint/løb med tilpas pause imellem. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprint fremad (med front mod nettet), bak tilbage.</li> <li>2. Sprint fremad, krydsstep/sidestep tilbage.</li> <li>3. Sprint fremad, krydsstep/sidestep tilbage modsat side.</li> </ol>	Øge antallet af løb.	Nr. 2.1.8	

Programmet er udarbejdet af David Mathiesen, Kim Lykke og Dansk Tennis Forbund.