











Nr.	Titel	Formål	Fokuspunkter/instruktioner	Progression	Illustrationer
1	Hoppeteknik.	At lære at lande korrekt efter et hop, så skader undgås. Styrke af fødder og læg. Forbedre eller bibeholde den dynamiske balance.	Spilleren står i den atletiske position med en fod i stigen og en udenfor. Fra denne position hopper spilleren to felter frem, som vist på billedet til venstre. Spilleren lander kontrolleret i balance (billedet til højre). Fokus er på, at spilleren lander lydløst, og finder balancen hurtigst muligt. Først når spilleren har fundet balancen, hopper spilleren videre. Når spilleren er i stand til at lande lydløst, kan der fokuseres på at hoppe højere.	Spilleren hopper på ét ben. Når spilleren hopper på ét ben, kan spilleren lande både på ét eller to ben.	
2	Intro plyometri.	Forbedre eksplosiv styrke. Forbedre den eccentricke/koncentriske transitionsfase. At lære at lande korrekt efter et hop, så skader undgås. Styrke fødder og læg. Forbedre den dynamiske balance.	Øvelsen begynder som øvelse 1. Men i stedet for en kontrolleret landing udføres der et hurtigt og eksplosivt kontrahop (miderste billede) således, at spilleren lander i hvert fjerde felt, og med mellemhop (kontrahop) i hvert andet felt. Fokus er på at have kort kontakttid i underlaget, samt et eksplosivt afsæt på kontrahoppet. OBS: Det er vigtigt, at øvelse nr. 1 (ovenstående) kan udføres godt, før øvelse nr. 2 introduceres.	Der udføres flere plyometriske hop i træk. Udføres på ét ben.	
3	Armgang.	Styrke og stabilisering af skuldre og skulderblad. Styrke af bryst og korset.	Spilleren står på alle fire, således at kun fødderne og hænderne berører jorden. Spilleren sætter højre hånd ind i næste felt efterfulgt af venstre således, at hænderne samles i hvert felt. Der skiftes førerhånd fra runde til runde. Fødderne placeres udenfor stigen, og benene holdes strakte igennem øvelsen.		
4	Lateral armgang.	Styrke og stabilisering af skuldre og skulderblad. Styrke af brystparti og korset.	Spilleren står i armstrækker-positionen. Herfra bevæger spilleren sig lateralt (sidelæns) gennem stigen, som vist på billedet. Der skiftes side fra runde til runde.	For hvert nyt felt udfører spilleren en armstrækning (eventuelt på knæene, såfremt spilleren ikke er stærk nok til at udføre denne på tærne).	
5	Slalom.	Koordination. Hurtigt afsæt.	Spilleren står med begge fødder på venstre side af stigen (billedet til venstre). Spilleren fører nu sin højre fod ind i det første felt efterfulgt af den venstre fod. Kort herefter fører spilleren sin højre fod videre ud på den højre side af stigen, efterfulgt af sin venstre fod. Dette gentages ind i næste felt, men blot med den venstre fod først.		
6	Zig-zag.	Koordination. Hurtigt afsæt.	Spilleren står på den højre side af stigen med fronten ind mod stigen. Fra denne position sætter spilleren sin højre fod ind i det første felt, efterfulgt af den venstre (billedet til venstre). Spilleren fører højre fod videre tilbage på den højre side af stigen, efterfulgt af den venstre. Spilleren fører derefter højre fod ind i det næste felt efterfulgt af venstre osv. Der holdes lavt tyngdepunkt hele øvelsen igennem.		

7	Wideouts.	Koordination. Hurtigt afsæt.	Spilleren står med lavt tyngdepunkt i en bred atletisk position (billedet til venstre). Herfra hopper spilleren ind i det første felt med samlede fødder. Med det samme hopper spilleren videre ud, således fødderne er placeret uden for stigen. Øvelsen udføres så hurtigt som muligt med kontrol.		
8	Tripper.	Koordination. Hurtigt afsæt.	Spilleren står i samme udgangspostion som i øvelse nr. 7 (wideouts), se billedet til venstre. Herfra føres den venstre fod ind i det første felt (se midterste billede), hvorefter højre fod føres ind i det samme felt (se billedet til højre). Venstre fod føres hurtigt videre ud på venstre side af stigen, hvorefter højre fod føres ud på højre side osv. Der holdes lavt tyngdepunkt hele øvelsen igennem. Øvelsen gentages med venstre ben først.		
9	Sprint.	Sprintteknik. Koordination. Hurtigt afsæt.	Øvelsen udføres som en sprint med høje knæ og korrekt armteknik. Ved korrekt armteknik skal der være en 90 graders vinkel i albueleddet hele tiden således, at bevægelsen sker i skulderen (som vist på billedet) og ikke i albuen. Variation: Øvelsen kan udføres med én fod i hvert felt, eller hvor begge fødder samles i hvert felt. Øvelsen kan ligeledes udføres med høje eller lave knæ.		
10	Lateralt sprint.	Sprintteknik. Koordination. Hurtigt afsæt.	Øvelsen udføres sidelæns med samme teknik som i øvelse nr. 9 (Sprint).		

Programmet er udarbejdet af David Mathiesen og Dansk Tennis Forbund.