

1 Jak začít / 9

Raketa / 10

Míče / 11

Oblečení a obuv / 12

Trenér / 13

2 Základy hry / 15

Tenisový dvorec / 16

 Základní druhy dvorců / 17

Pravidla hry / 17

 Dvouhra / 17

 Čtyřhra / 19

Držení rakety / 19

Jednoduchá cvičení s raketou a míčem / 23

3 Základní údery / 27

Základní výcvik tenisové techniky / 28

 Timing - načasování úderu / 29

Forhend / 30

 Forhend v pohybu po dvorci / 35

 Forhend po pohybu stranou / 36

 Forhend po pohybu vpřed / 37

 Forhend po ustoupení vzad / 38

Bekhend / 38

 Přímý bekhend jednoruč / 39

 Přímý bekhend obouruč / 40

 Bekhend v pohybu po dvorci / 43

Volej / 43

 Forhendový a bekhendový volej / 46

Podání / 49

 Přímé podání / 50

 Podání s boční rotací / 51

 Podání s kombinovanou rotací / 52

Smeč / 54

4 Speciální údery / 59

Return - příjem podání / 62

Lob / 64

Stopball - kraťas / 66

Halfvolej / 68

Nabíhané údery / 70

Správný trénink / 72

5 Dvouhra / 73

Taktika dvouhry / 74

Výskyt a použití jednotlivých úderů / 77

Hra od základní čáry / 77

Hra u sítě / 83

Etiketa / 86

6 Čtyřhra - debl / 87

Základní charakteristika a význam čtyřhry / 88

Volba spoluhráče / 89

Taktika čtyřhry - hlavní rozdíly mezi dvouhrou a čtyřhrou / 91

Herní systém / 91

Funkce hráčů ve čtyřhře / 97

7 Strečink / 103

Závěr / 108

Literatura / 109

O autorkách / 112