

Obsah

	ÚVOD	12
ČÁST I	Údery a technika	
	Kapitola 1 Držení rakety	17
	Kapitola 2 Údery s odrazem	25
	Kapitola 3 Volej	39
	Kapitola 4 Servis a return	53
	Kapitola 5 Loby a smeče	75
ČÁST II	Taktika a strategie	
	Kapitola 6 Ofenzivní hra	89
	Kapitola 7 Defenzivní hra	101
	Kapitola 8 Vyrovnávání herních stylů	117
	Kapitola 9 Strategie a plánování hry	129
	Kapitola 10 Povrch kurtu • Taktika	155
	Kapitola 11 Psychologie tenisu	171
ČÁST III	Soutěž a zápas	
	Kapitola 12 Singl hry	189
	Kapitola 13 Debly a další hry s více hráči	199
	Kapitola 14 Herní simulace zápasů	209
ČÁST IV	Pohyb po kurtu a kondiční cvičení	
	Kapitola 15 Trénink vytrvalosti	223
	Kapitola 16 Sezonní udržování	237
ČÁST V	Skupinové hry	
	Kapitola 17 Výuka her ve skupině	257
	Kapitola 18 Drily se zdí	281
	Slovník	289
	O autorech	292