

Obsah

Poděkování	6	▶ Tréninková cvičení	67
Na úvod	7	Boasty a drivy	68
▶ Co je „bod G“?	8	Dva drivy a boast	71
▶ Kde je „bod G“?	9	Boast a lob	72
▶ Začínáme od základů	11	Krátké údery	72
Držení rakety	11	Voleje	74
Příprava rakety	12	Cvičení pro jednotlivce	76
▶ Pohyb rakety		Hry s omezením	83
a zasažení míčku	15	▶ Taktika	86
Forhend	15	Šedá zóna	87
Bekhend	17	Útok a obrana	89
Postavení těla a nohou	19	Střídání rychlosti	92
▶ Údery	22	Klamání	92
Rovný a křížný drive		▶ Psychická kondice	94
(lajna a kros)	22	Vítězná mentalita	96
Podání	35	Volba úderu	98
Příjem podání	38	▶ Fyzická kondice	100
Boast	40	Sprinty na kurtu	102
Drop shot (krátký úder)	48	Běh na oválu	105
Voleje	53	Kruhový trénink	105
Lob	64	Strečink	105
		Rozcvička	106